スタジオ・ヨギー OSAKA

studio yoggy OSAKA
tel.06-6363-2181

■ヨガ(Yoga)　60分、75分
■ピラティス(Pilates)　60分
■ペルヴィスワーク(Pelvis Work)60分
■ジャイロキネシス　60分
🔰: 未経験者におすすめ（for beginner）

※クラスについての詳しい内容は、こちらをご覧ください。
※Check here for more information (Japanese text only)

9
September 2022

MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B		A	B	A	B
11:45～13:00 🔰 ヨガビギナー サトミ		11:00～12:00 🔰 ペルヴィス (骨盤）ワーク ミホ		11:00～12:00 🔰 美尻ピラティス ノリコ ※女性限定クラス		11:00～12:15 アロマヨガフロー Ⅰ アツコ	11:30～12:30 🔰 ピラティスビギナー エミ	定休日	9:00～10:00 🔰 ウェイクアップ ピラティス セレナ		10:00～11:00 ピラティスビギナー 🔰 25日） 体幹コントロール ピラティス Ⅰ ノリコ	
13:15～14:15 🔰 ペルヴィス (骨盤）ワーク ミホ	13:30～14:30 ヨギーパーソナル サトミ（ヨガ） ※初回体験：5,000円 ※前日17時以降のキャンセルは100%料金がかかります。	12:30～13:30 🔰 ピラティスビギナー ナミ	12:30～13:45 アロマヨガフロー Ⅰ カナコ	12:30～13:30 🔰 ゆったりヨガフロー ヨウ		13:00～14:15 ヨガフロー Ⅱ ミネコ			10:15～11:15 🔰 ペルヴィス (骨盤）ワーク ミホ		11:30～12:45 ヨガビギナー 🔰 ミホ	
14:45～16:00 アヌサラ インスパイアドヨガ Ⅰ ミホ		14:00～15:15 ヨガアライメント Ⅰ ミネコ	14:00～15:00 ヨギーパーソナル ナミ（ピラティス） ※初回体験：5,000円 ※前日17時以降のキャンセルは100%料金がかかります。	14:00～15:15 🔰 ヨガビギナー ミカコ		15:00～16:00 ジャイロキネシス トモミ			11:45～12:45 🔰 アロマヨガリラックス アカリ		13:15～14:15 4日）～14:30 ヨガフロー Ⅰ ミカコ 11日） ピラティスビギナー🔰 エミ 18日） ペルヴィス(骨盤)ワーク🔰 マミ 25日）※女性限定 筋膜ストレッチ～美脚🔰 アイコ	
16:30～17:30 ヨギーパーソナル ミホ（ヨガ） ※初回体験：5,000円 ※前日17時以降のキャンセルは100%料金がかかります。						29日のみ） 16:15～17:15 ピラティスビギナー 🔰 トモミ			13:15～14:30 3,17,31日） ヨガフロー Ⅱ ミネコ 13:30～14:45 10,24日） ヨガアライメント Ⅰ マスミ	10,24日） 13:45～14:45 体幹コントロール ピラティス Ⅰ スミヨ		
									15:15～16:15 ピラティスビギナー 🔰 17日） 体幹コントロール ピラティス Ⅰ スミヨ	3,17日） 14:30～15:45 🔰 ヨガビギナー ミホ	15:00～16:15 アロマヨガフロー Ⅰ アツコ	
									16:45～18:00 🔰 ヨガビギナー シイナ	3,17日） 16:00～16:30 無料説明会 10/15～ヨガベーシック トレーニングコース ミホ	16:45～17:45 🔰 ピラティスビギナー セレナ	
スタジオクローズ 16:30 ～ 18:00		スタジオクローズ 15:30 ～ 18:00		スタジオクローズ 15:30 ～ 18:00		スタジオクローズ 16:30 ～ 18:00						
18:30～19:30 🔰 アロマヨガリラックス ミカコ	19:00～20:00 ピラティスビギナー🔰 26日） 体幹コントロール ピラティス Ⅰ セレナ	18:30～19:45 🔰 ヨガビギナー ミホ	18:45～19:45 🔰 ペルヴィス (骨盤)ワーク 27日） 筋膜ストレッチ ～くびれ ミユキ ※筋膜ストレッチは女性限定クラスです	18:30～19:30 ピラティスビギナー🔰 14日） 体幹コントロール ピラティス Ⅰ スミヨ	18:45～20:00 ヨガフロー Ⅰ カナ	18:30～19:30 🔰 美尻ピラティス ※女性限定 ナミ	18:45～20:00 ヨガアライメント Ⅰ ミホ					
		20:00～21:00 🔰 ヨガリラックス 27日） ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ミホ			14日のみ開催 20:15～21:15 🔰 ピラティスビギナー カナ	8,22日） 19:45～20:45 🔰 ピラティスビギナー ナミ						

祝日スケジュール

9月19日（月・祝）敬老の日

【Aスタジオ】

10:30～11:30	🔰アロマヨガリラックス	ハルナ
12:00～13:15	🔰ヨガビギナー	サトミ
13:45～14:45	🔰ピラティス ビギナー	ナミ
15:15～16:30	アヌサラインスパイアド Ⅰ	ミホ

【Bスタジオ】

11:30～13:00	ワークショップ 【日常を快適にする骨盤底筋群の使い方】	ナミ

9月23日（金・祝）秋分の日

【Aスタジオ】

11:00～12:00	🔰ピラティスビギナー	ナミ
12:30～13:30	🔰ペルヴィスフローダンス	ナナエ
14:15～15:30	アロマヨガフロー Ⅰ	ミカコ

【Bスタジオ】

11:00～12:15	ヨガメディテーション	ヨウ
14:00～15:30	ワークショップ 【眠りを変える筋調整ヨガ】	ミホ

祝日ワークショップ
今知っておきべきピラティスの基本
【日常を快適にする骨盤底筋群の使い方】
9月19日(月祝) 11:30～ 13:00
担当講師：ナミ
3,850円（税込）
※各種割引あり
どこをどのように意識すればいいのか。
座学と練習で、体の安定と動きの変化を
実感してみませんか？

祝日ワークショップ
【眠りを変える筋調整ヨガ】
～最高の睡眠へ～
9月23日(金祝) 14:00～ 15:30
担当講師：ミホ
3,850円（税込）
※各種割引あり
目覚めと共に、あらゆる緊張状態から
解放されていたら…。
最高の睡眠へとご自身を誘いましょう。

・クラス及び担当インストラクターは急遽変更となる場合がございます。
・スタジオへはクラス開始30分前よりお入りいただけます。
・受付が混み合っている場合、電話に出られない場合がございます。お手数ですが、しばらくたってからおかけ直しください。