

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)
 - ♪瞑想/ヨガニドラー

※クラスについての詳しい内容(こちらをご覧ください)。

※Check here for more information
(Japanese text only)



6



- ・クラス及び担当インストラクターは急きょ変更となる場合がございます。
 - ・受付はクラス開始の30分前からとなります。30分前まで、ご入店はお控え下さい。
 - ・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。

18:30~19:30 ⌚ アロマヨガリラックス ミカコ	19:00~20:00 ⌚ ピラティスピギナー アンル	18:30~19:45 ⌚ ヨガピギナー ミホ	18:45~19:45 ⌚ ペルヴィス (骨盤)ワーク 27日のみ) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミユキ	18:30~19:30 ⌚ ピラティスピギナー カナ	19:00~20:15 ⌚ ヨガピギナー シイナ	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		16:45~18:00 ⌚ ヨガピギナー チエ	16:45~17:45 ⌚ ピラティスピギナー セレナ <u>※18日は代講 担当:アンル</u>	25日のみ) 16:30~17:30 ⌚ ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ アツコ
		20:00~21:00 ⌚ ヨガリラックス 20日のみ) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ ミホ	<u>※筋膜ストレッチは 女性限定クラスです</u>	14,28日のみ) 19:45~21:00 ヨガフローⅠ カナ		8,22日のみ) 19:45~20:45 ⌚ ピラティスピギナー ナミ			16:45~18:00 ⌚ ヨガピギナー チエ	16:45~17:45 ⌚ ピラティスピギナー セレナ <u>※18日は代講 担当:アンル</u>	25日のみ) 16:30~17:30 ⌚ ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ アツコ