

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
- ヘルヴィスワーク(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は、  
こちらをご覧ください。  
※Check here for more information  
(Japanese text only)



MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT	SUN	June
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 ※女性限定 ノリコ		11:00～12:15 アロマヨガフローⅠ アツコ	11:30～12:30 🕒 ペルヴィス (骨盤) ワーク アイコ		9:00～10:00 🕒 ウェイクアップ ピラティス レイコ	10:00～11:00 ピラティスビギナー 🕒 25日のみ) 体幹コントロール ピラティスⅠ ノリコ ※11日は代講。 担当: セレナ	☆NEWクラス☆ 10:00 ～ 11:00🕒 ヨガ哲学から学ぶ シンプルライフ ミホ ※座学のクラスです 週ごとにテーマが
13:15～14:15 🕒 ピラティスビギナー アンル	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 ※6日は代講。 担当: ミホ	12:30～13:30 🕒 アロマヨガリラククス 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	15日のみ) 🌙 12:45～14:00 ヨガメディテーション アツコ		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	変わります 
時間変更 14:30～15:45 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	※27日のみ) ★プレミアム会員限定★ 14:00～15:00 🕒 ピラティスビギナー ナミ 先着5名様	14:00～15:15 アロマヨガフローⅠ ミカコ		15:00～16:00 ジャイロキネシス トモミ			11:45～12:45 🕒 アロマヨガリラククス アカリ	13:15～14:15 4日) 🕒 ペルヴィスフローダンス ナナエ 11日) 🕒 ヨガリラククス ハルナ 18日) 🕒 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ🌙 チエ 25日) 🕒 筋膜ストレッチ～整顔 アイコ	
16:15～17:15 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。	「土水日風空」の 自然界の5大要素をテーマに アーサナに取り組みます。  6月のテーマ【水🌊】 水の要素は、股関節に関わります。 股関節回りにアプローチし、 巡りをよくしよう！ byミホ			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。				13:30～14:45 3,17日) ヨガフローⅡ ミネコ 10,24日) ヨガアライメントⅠ マスミ ※代講: サトミ	10日のみ) 14:00～15:00 陰ヨガ ヨウ		
<div>・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。</div> <div>・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。</div> <div>・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ください。</div>											
18:30～19:30 🕒 アロマヨガリラククス ミカコ	19:00～20:00 🕒 ピラティスビギナー アンル	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日のみ) 筋膜ストレッチ ～美脚 ミュキ ※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 カナ	19:00～20:15 🕒 ヨガビギナー シナ	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🕒 ヨガビギナー チエ	16:45～17:45 🕒 ピラティスビギナー セレナ ※18日は代講 担当: アンル	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 🕒 ヨガリラククス 20日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ🌙 ミホ		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 🕒 ピラティスビギナー ナミ	※15日のみ) ★プレミアム限定★ ピラティスビギナー🕒 先着5名様				