

■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は、
こちらをご覧ください。
※Check here for more info
(Japanese text only)



今月のアロマ
※ラベンダー、ローズマリー、ペパーミント、
レモングラス、レモン、フェネル ※

夏を乗り切る回復力を養う ～代謝を上げてしなやかに～

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



8



MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN	
A		B		A		B			A		B	
11:45～13:00 📌 ヨガビギナー サトミ		11:00～12:00 📌 コンディショニング ヨガへ腸活 サキ		11:00～12:00 📌 美尻ピラティス ※女性限定 ノリコ		11:30～12:30 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ		定 休 日	9:00～10:00 📌 ウェイクアップ ピラティス レイコ		RYT200説明会・ 体験会対象クラス 11:00～ RYT200説明会開催	
13:15～14:15 📌 ピラティスビギナー アンル (18日:キサキ)		12:30～13:30 📌 ピラティスビギナー ナミ		12:30～13:30 📌 アロマヨガリラックス カナコ		13:00～14:15 ヨガフローⅡ ミネコ			10:15～11:30 📌 ヨガビギナー 2,30日:モトコ 9日:チイ 16日:サキ		(↓23日のみ) ヨガフローⅠ チイ	
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		14:00～15:15 アロマヨガフローⅠ ミカコ		14:00～15:00 📌 ピラティスビギナー セレナ			12:00～13:00 📌 アロマヨガリラックス アカリ (16日:マミ)		11:30～12:45 📌 ヨガビギナー ミホ	
						15:00～16:00 ジャイロキネシス トモミ			13:30～14:45 ヨガアライメントⅠ サトミ		14:00～15:00 📌 2,30日のみ 陰ヨガ ヨウ	
									15:30～16:30 ピラティスビギナー 📌 (↓9日のみ) 体幹コントロール ピラティスⅠ スミヨ		15:15～16:15 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク (↓30日のみ) 筋膜ストレッチ ～お腹～ ナオコ	
									16:45～18:00 📌 ヨガビギナー チエ		16:30～17:45 9,23日のみ アヌサラ インスパイアドヨガⅠ マスマ	
									16:30～17:30 代謝アップ ピラティスⅠ 📌 (↓31日のみ) 代謝アップ ピラティスⅡ ナミ			
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 アンル (18日:ナミ)		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 (↓26日のみ) 筋膜ストレッチ ～脚～ ミユキ		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		
						※13日は休講		※14日は休講		※14日は休講		
				20:00～21:00 📌 ヨガリラックス (↓26日のみ) ヨガニドラー👉 ミホ		19:45～21:00 27日のみ ヨガフローⅠ カナ		19:45～20:45 📌 ピラティスビギナー ナミ		※14日は休講		



祝日スペシャルスケジュール

8月11日(月祝)山の日 

10:00～11:15 📌
11:45～12:45 📌
13:00～14:15 📌

ヨガビギナー
ピラティスビギナー
ヨガ哲学から学ぶシンプルライフ
～ヨガのココロとカラダのつながり～
美尻ピラティス
ヨガのコツ ～トリコナーサナ～
ペルヴィスフローダンス

サトミ(Aスタジオ)
ナミ(Aスタジオ)
ミホ(Bスタジオ)
ナミ(Aスタジオ)
ミホ(Bスタジオ)
ナナエ(Aスタジオ)

New

・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。それ以前の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。

祝日スペシャルスケジュール

8月11日(月祝)山の日



10:00～11:15	📌 ヨガビギナー	サトミ(スタジオ)
11:45～12:45	📌 ピラティスビギナー	ナミ(スタジオ)
13:00～14:15	📌 ヨガ哲学から学ぶシンプルライフ ～ヨガ的ココロとカラダのつながり～	ミホ(スタジオ)
13:15～14:15	📌 美尻ピラティス	ナミ(スタジオ)
14:30～15:30	📌 ヨガのコツ ～トリコナーサナ～	ミホ(スタジオ)
14:45～15:45	📌 ペルヴィスフローダンス	ナナエ(スタジオ)

- ・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。それ以前の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。