

■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
マジョラム、スペアミント
寒暖差に負けないからだづくり
～自律神経のバランスを保つ～

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



9

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		15日🌸のみ 10:30～12:00 📌 ワークショップ ピラティスエクササイズのコツ 準備エクササイズ編① ナミ		11:00～12:00 📌 コンディショニング ヨガ～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 (↓27日のみ) ピラティスビギナー アカネ					
13:15～14:15 📌 ピラティスビギナー アンル (1日：キサキ)		15日🌸のみ 13:00～14:30 📌 ワークショップ ピラティスエクササイズのコツ 準備エクササイズ編② ナミ		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 (25日：マスミ)			13:30～14:45 📌 ヨガビギナー (↓25日のみ) ヨガアライメントⅠ シイナ		10:15～11:30 📌 ヨガビギナー 6日：チイ 13,27日：モトコ		(↓20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		15:00～16:00 ジャイロキネシス トモミ			12:00～13:00 📌 アロマヨガリラックス アカリ (13日：サキ)		11:30～12:45 📌 ヨガビギナー ミホ			

祝日スペシャルスケジュール

15日(月)敬老の日

23日(火)秋分の日

10:00～11:15	📌 ヨガビギナー	サトミ	10:00～11:00	📌 ピラティスビギナー	ナミ
11:45～13:00	📌 アヌサラインスパイアドヨガⅠ	ミホ	11:30～12:30	📌 コンディショニングヨガ～腸活～	サキ
13:30～14:30	📌 ピラティスビギナー	アンル	13:00～14:15	📌 アロマヨガフロアⅠ	カナコ
15:00～16:00	📌 ヨガリラックス	ミホ	14:45～15:45	📌 アーユルヴェーダ×ヨガ	カナコ
16:15～17:15	📌 ペルヴィスフローダンス	ナナエ	16:15～17:15	📌 ペルヴィスワーク	ナオコ
10:30～12:00	📌 ワークショップ (Bスタジオ)	ナミ			
13:00～14:30	📌 ワークショップ (Bスタジオ)	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	18:30～19:45 📌 ヨガビギナー ミホ	19:00～20:00 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク (↓30日のみ) 筋膜ストレッチ ～顔～ ナオコ	18:30～19:30 📌 ピラティスビギナー 3,17日: アンル 10,24日: カナ	19:00～20:15 📌 ヨガビギナー 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
		20:00～21:00 📌 ヨガリラックス (↓30日のみ) ヨガニドラー👤 ミホ	New	19:45～21:00 10,24日のみ ヨガフロアⅠ カナ		19:45～20:45 📌 ピラティスビギナー ナミ	

・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。