

- 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
※ アンチストレス ※
(ラベンダー、ベルガモット、マンダリン、クラリセージ)
深い呼吸で夏の疲れをリセット
～内側の調和を思い出す～

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



10
2025 October

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	13日※のみ 10:30～13:00 📅 ワークショップ ピラティスエクササイズのコツ 基礎エクササイズ編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			
13:15～14:15 📅 ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ	13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 基礎エクササイズ編② ナミ	12:30～13:30 📅 ピラティスビギナー ナミ (28日:セレナ)	12:30～13:30 📅 アロマヨガリラックス 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	13:30～14:45 📅 ヨガビギナー (↓30日のみ) アヌサラ インスパイアドヨガI NEW! シイナ		10:15～11:30 📅 ヨガビギナー 4日:チイ 11日:モトコ 18日:アカリ	(↓25日のみ) ヨガフローI チイ	10:00～11:00 📅 ピラティスビギナー ノリコ	
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 (29日:ノリコ)	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		11:30～12:45 📅 ヨガビギナー ミホ (5日:アカリ)	
									13:30～14:45 ヨガアライメントI サトミ		13:15～14:15 体幹コントロール ピラティスI ナミ (↓12日のみ) ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ	
									15:30～16:30 ピラティスビギナー (↓11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 (↓25日のみ) 筋膜ストレッチ ～脚～ ナオコ	14:45～16:00 ヨガフローI チエ	
18:30～19:30 📅 アロマヨガリラックス ミカコ (↓6日のみ) 🍁 中秋の名月ヨガ	19:00～20:00 📅 6.20日のみ ピラティスビギナー ナミ	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 (↓28日のみ) 筋膜ストレッチ ～お腹～ ナオコ	18:30～19:30 📅 8.22日のみ ピラティスビギナー 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		16:45～18:00 📅 ヨガビギナー チエ		16:30～17:30 📅 美尻ピラティス ※女性限定 NEW! ナミ	(↓12日のみ) ピラティス ビギナー ノリコ
		20:00～21:00 📅 ヨガリラックス (↓28日のみ) ヨガニドラー👤 ミホ		19:45～21:00 8.22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						



祝日スペシャルスケジュール

13日(月)スポーツの日

10:00～11:15	📅 ヨガビギナー	サトミ
11:45～13:00	📅 アヌサラインスパイアドヨガI	ミホ
13:30～14:30	📅 ペルヴィスフローダンス	ナナエ
15:00～16:00	📅 メディテーションヨガ	ミホ
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

・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。