

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

✿ イランイラン、レモングラス ✿

テーマ: 股関節をほぐして睡眠の質をあげる～
深まる秋、心に落ち着きを～

OSAKA Instagram

Please Follow me ➡



@STUDIOYOGGY_OSAKA

11

MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN								
A		A		A		A			A		A								
11:00～12:15 📌 ヨガビギナー サトミ 🕒 時間変更		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		11:00～12:00 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ 🕒 時間変更		定休日	9:00～10:00 📌 ウェイクアップ ピラティス レイコ		9日のみ 11:00～12:30 📌 ワークショップ ピラティスエクササイズのコツ 応用エクササイズ編① ナミ								
12:30～13:30 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ 🕒 時間変更		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		12:30～13:30 📌 ゆったりヨガフロー ヨウ			10:15～11:30 📌 ヨガビギナー 1日:チイ 8,15,22日:モトコ		10:00～11:00 📌 ピラティスビギナー ノリコ 30日🌸のみ 11:00～12:30 📌 ワークショップ ピラティスエクササイズのコツ 応用エクササイズ編② ナミ								
14:00～15:15 アヌサラ インスパイアドヨガⅠ ミホ 🕒 時間変更		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 レイコ NEW!			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								
祝日スペシャルスケジュール 3日(月)文化の日 10:00～11:00 📌 ムーブメント&メディテーションヨガ ミホ 11:30～12:45 📌 ヨガビギナー サトミ 13:15～14:30 📌 アヌサラインスパイアドヨガⅠ ミホ 15:00～16:00 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ 16:15～17:15 📌 ピラティスビギナー ミホ[P]		祝日スペシャルスケジュール 24日(月)振替休日 10:00～11:15 📌 ヨガビギナー サトミ 11:45～12:45 📌 ピラティスビギナー ナミ 13:15～14:15 📌 ペルヴィスフローダンス ナナエ 14:45～16:00 📌 アロマヨガフローⅠ カナコ 16:15～17:15 📌 アロマヨガリラックス カナコ		19:00～20:15 5,19日のみ ヨガビギナー シイナ NEW!		14:00～15:00 📌 8日のみ SPOT CLASS! 陰ヨガ ヨウ			13:15～14:15 体幹コントロール ピラティスⅠ ナミ (↓16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 📌 (↓8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 (↓29日のみ) 筋膜ストレッチ ～顔～ 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		19:00～20:00 📌 17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 (↓25日のみ) 筋膜ストレッチ ～脚～ ナオコ		18:30～19:30 📌 12,26日のみ ピラティスビギナー カナ		19:00～20:15 📌 12,26日のみ アヌサラ インスパイアドヨガⅠ 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 ナミ (↓16日のみ) ピラティス ビギナー アカネ	
18:30～19:45 10日のみ アヌサラヨガ マスミ SPOT CLASS!		20:00～21:00 📌 ヨガリラックス (↓25日のみ) ヨガニドラー 🧘 ミホ		19:45～21:00 12,26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		・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。											