

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
■ベルヴィスワーク(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

※ オレンジスパイス・マジョラム ※

身体を芯からあたためる
～スパイスで心地よい刺激と潤いを～

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



12

MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN		2025 December
A	B	A	B	A	B	A	B		A	B	A	B	
11:00～12:15 🕒 ヨガビギナー サトミ		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	【17日代講】 ピラティスビギナー アカネ	11:00～12:00 🕒 ベルヴィス(骨盤)ワーク マミ	12:15～13:15 ジャイロキネシス トモミ	定 休 日	9:00～10:00 🕒 ウェイクアップ ピラティス レイコ				
12:30～13:30 🕒 ベルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ		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		13:00～14:15 ヨガフローⅡ ミネコ	13:30～14:45 🕒 【4,11,18日】 ヨガビギナー 【25日】 アヌサラ インスパイアドヨガⅠ シイナ		10:15～11:30 🕒 【6,20日：モトコ】 【13日：チイ】 ヨガビギナー 【27日：チイ】 ヨガフローⅠ		10:00～11:00 🕒 ピラティスビギナー ノリコ	【21日代講】 ピラティスビギナー スミヨ	
14:00～15:15 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 レイコ		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			
12月29日(月) 年末特別スケジュール 10:00～11:00 🕒 11:30～12:45 🕒 📖ピラティスビギナー 📖アヌサラインスパイアドヨガⅠ ナミ ミホ 来年もよろしくお願いいたします！				12月のご予約は、移行後の新システム からお願いいたします。						13:30～14:45 ヨガアライメントⅠ サトミ	14:00～15:00 🕒 【6,27日】 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	13:15～14:15 🕒 【21日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミホ
									15:30～16:30 【6,20,27日】 ピラティスビギナー 🕒 【13日】 体幹コントロール ピラティスⅠ スミヨ	15:15～16:15 🕒 【6,13,20日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【27日】 筋膜ストレッチ ～お腹～ ナオコ	14:45～16:00 ヨガフローⅠ チエ	14:45～15:45 🕒 【21日】 筋膜ストレッチ ～脚～ ミホ	
18:30～19:30 🕒 アロマヨガリラックス ミカコ	【1,15日】 19:00～20:00 🕒 ベルヴィス (骨盤)ワーク ミホ 【8,22日】 19:00～20:00 🕒 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 🕒 【2,9,16日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【23日】 筋膜ストレッチ ～顔～ ナオコ	【3,17日】 19:00～20:15 🕒 ヨガビギナー シイナ 【10,24日】 18:30～19:30 🕒 ピラティスビギナー カナ	19:00～20:15 🕒 【10,24日】 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	16:00～17:00 🕒 【21日】 ベルヴィス フロアダンス ナナエ	
		20:00～21:00 🕒 【2,9,16日】 ヨガリラックス 【23日】 ヨガニドラー🧘 ミホ		19:45～21:00 【10,24日】 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。					

12月のご予約は、移行後の新システム
からお願いいたします。

12月30日～1月3日は
年末年始休業となります

・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。