

■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
※ ヘッドスーズ ※
春に向けてデトックス力を高める
～こわばりをほどいて頭を軽やかに～

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



2

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A		B		A		B		A		B		A	
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		11:00～12:00 📌 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		10:00～11:00 📌 ピラティスビギナー ノリコ	
12:30～13:30 📌 ペルヴィス(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				10:15～11:30 【7,21日】 ヨガビギナー📌 モトコ 【28日】 ヨガフローⅠ チイ		11:30～12:45 📌 ヨガビギナー ミホ	
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			
										13:30～14:45 📌 【5,12,19日】 ヨガビギナー 【26日】 アヌサラ インスパイアドヨガⅠ シイナ		13:15～14:15 体幹コントロール ピラティスⅠ ナミ	
												14:45～15:45 📌 【8日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【22日】 筋膜ストレッチ ～脚～ ナオコ	
🧒🧒 建国記念の日 2月11日(水) 10:00～11:00 📌ピラティスビギナーノリコ 11:30～12:30 📌陰ヨガヨウ 13:00～14:15 📌ヨガビギナーシイナ 14:30～15:30 📌ヨガニドラーミカコ B13:00～14:00 📌ペルヴィス(骨盤)ワークミホ B14:30～15:30 📌ウエストシェイプピラティスレイコ		🧒🧒 天皇誕生日 2月23日(月) 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 13:15～14:30 📌アヌサラインスパイアドヨガⅠミホ 15:00～16:00 📌ペルヴィスフロードダンスナナエ		🧒🧒 2月23日(月) 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 13:15～14:30 📌アヌサラインスパイアドヨガⅠミホ 15:00～16:00 📌ペルヴィスフロードダンスナナエ				13:30～14:45 ヨガアライメントⅠ サトミ		14:00～15:00 📌 【14,28日】 陰ヨガ ヨウ		14:45～16:00 ヨガフローⅠ チエ	
						15:30～16:30 【7,21,28日】 ピラティスビギナー📌 【14日】 体幹コントロール ピラティスⅠ スミヨ		15:00～16:15 【21日】 アヌサラヨガ マスミ					
						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					
18:30～19:30 📌 アロマヨガリラックス ミカコ		18:30～19:45 📌 ヨガビギナー ミホ		18:45～19:45 📌 【3,10,24日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【17日】 筋膜ストレッチ ～顔～ ナオコ		19:00～20:15 📌 【25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日】 19:00～20:00 📌 ペルヴィス (骨盤)ワーク ミホ 【9日】 19:00～20:00 📌 ピラティスビギナー ナミ		20:00～21:00 📌 【3,10,17日】 ヨガリラックス 【24日】 ヨガニドラー👉 ミホ		19:45～21:00 【25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。