

- 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
ティートリー、グレープフルーツ
季節の変わり目ケア
~免疫力を高めて風邪・花粉症対策~

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN	
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		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		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 👤 【12,19日】 ヨガビギナー 【26日】 アヌサラインスパイアド ヨガビギナー シイナ		10:15~11:30 👤 【7,21日】 ヨガビギナー モトコ 【14,28日】 NEW! シイナ		10:00~11:00 👤 ピラティスビギナー ノリコ	
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		【5日代講】 13:30~14:30 👤 ヨガリラックス チイ	定 休 日	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	
									13:30~14:45 ヨガアライメントI サトミ	14:00~15:00 👤 【14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 👤 【1日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミホ
									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	15:15~16:30 【28日】 アヌサラヨガ マスミ	14:45~16:00 ヨガフローI チエ	14:45~15:45 👤 【8日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【22日】 筋膜ストレッチ ~お腹~ ナオコ
18:30~19:30 👤 アロマヨガリラックス ミカコ	【2日】 19:00~20:15 NEW! アヌサラヨガ マスミ	18:30~19:45 👤 ヨガビギナー ミホ	18:45~19:45 👤 【3,10,17,24日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【31日】 筋膜ストレッチ ~脚~ ナオコ	【4,18日】 19:00~20:15 👤 ヨガビギナー シイナ 【11,25日】 18:30~19:30 👤 ピラティスビギナー カナ	19:00~20:15 👤 【11,25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			16:45~18:00 👤 ヨガビギナー チエ	【14日代講】 ヨガビギナー ヨウ	16:30~17:30 👤 美尻ピラティス ※女性限定 ナミ
	【9日代講】 ピラティスビギナー キサキ	20:00~21:00 👤 【3,10,17,24日】 ヨガリラックス 【31日】 ヨガニドラー ミホ		19:45~21:00 【11,25日】 ヨガフローI カナ		19:45~20:45 👤 ピラティスビギナー ナミ	【12日代講】 ピラティスビギナー ミホ					

・クラス及び担当インストラクターは急きよ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。