

- 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  
🌸ローズ&ゼラニウム🌸  
胸を開いて春の訪れを感じよう  
～ホルモンバランスをととのえる～

OSAKA Instagram  
Please Follow me ➡



@STUDIOYOGGY\_OSAKA

4

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 👤 ペルヴィス(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		<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; text-align: center;"> <p>4月4日(土)10:00~11:30 ワークショップ開催 『ゆるめて、めぐらせる。春の陰ヨガ』 担当: ショウコ・デュビスキー ※Aスタジオ開催・定員30名 詳しくは店頭POPにて</p> </div>	
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		13:00~14:15 👤 ヨガフローII ミネコ	13:30~14:45 👤 【2,9,16,23日】 ヨガビギナー 【30日】 アヌサラインスパイア ド ヨガビギナー			10:15~11:30 👤 ヨガビギナー 【4,18日】 モトコ 【11,25日】 シナ			
14:00~15:15 👤 アヌサラ インスパイアドヨガI ミホ	【27日代講】 アロマヨガフローI サキ	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	【26日代講】 ヨガビギナー カナコ
<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px;"> <p>昭和の日</p> <p>4月29日(水)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>10:00~11:00 🌿 ピラティスビギナー</p> <p>11:30~12:30 🌿 陰ヨガ</p> <p>13:00~14:15 🌿 ヨガビギナー</p> <p>14:30~15:30 🌿 アロマヨガリラックス</p> <p>16:00~17:00 🌿 ウェストシェイプピラティス</p> </div> <div> <p>👤 ノリコ</p> <p>👤 ヨウ</p> <p>👤 シーナ</p> <p>👤 ミカコ</p> <p>👤 レイコ</p> </div> </div> </div>													
18:30~19:30 👤 アロマヨガリラックス ミカコ	【13日】 19:00~20:15 アヌサラヨガ マズミ 【6,20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	18:45~19:45 👤 【7,14,21日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【28日】 筋膜ストレッチ ~お腹~ ナオコ	【1,15日】 19:00~20:15 👤 ヨガビギナー シナ 【8,22日】 18:30~19:30 🌿 ピラティスビギナー カナ	19:00~20:15 👤 【8,22日】 アヌサラ インスパイアドヨガI シナ	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			15:30~16:30 【4,18,25日】 👤 ピラティスビギナー 【11日】 体幹コントロール ピラティスI スミヨ		14:45~16:00 【5,12,19日】 👤 ヨガフローI 【26日】 フロー& リストラティブヨガ チエ	14:45~15:45 👤 【12日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【26日】 筋膜ストレッチ ~顔~ ナオコ
		20:00~21:00 👤 【7,14,21日】 ヨガリラックス ミホ	【28日代講】 ヨガニドラー サトミ	19:45~21:00 【8,22日】 👤 ヨガフローI カナ		19:45~20:45 👤 ピラティスビギナー ナミ				16:45~18:00 👤 ヨガビギナー チエ	【4日代講】 ヨガビギナー アカリ	16:30~17:30 👤 美尻ピラティス ※女性限定 ナミ	16:15~17:15 👤 【12日】 ペルヴィスフロードダンス ナナエ

定休日

・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。