

- 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
レモングラス、ライム
アクティブレストで五月病回避〜心を明るく頭をクリアに〜

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 ヨガピギナー 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	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 ピラティスピギナー ナミ ※12日は休講となります	12:30~13:30 アロマヨガリラックス カナコ ※12日はAスタジオ開催	12:30~13:30 ゆったりヨガフロー ヨウ 【13日代講】 ヨガピギナー ヨウ		13:00~14:15 ヨガフローII ミネコ	13:30~14:45 【7,14,21日】 ヨガピギナー 【28日】 アヌサラインスパイアド ヨガピギナー シイナ		10:15~11:30 ヨガピギナー 【2,30日】モトコ 【9,23日】シイナ 【16日代講】 ヨガピギナー アカリ		10:00~11:00 ピラティスピギナー ノリコ 【3日代講】 ヨガピギナー カナコ			
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 ピラティスピギナー レイコ 【24日代講】 アロマヨガリラックス サキ					12:00~13:00 アロマヨガリラックス アカリ		11:30~12:45 ヨガピギナー ミホ		13:15~14:15 体幹コントロール ピラティスI ナミ 【3日】 アーユルヴェーダ×ヨガ 季節のからだケア カナコ	
									13:30~14:45 ヨガアライメントI サトミ	14:00~15:00 【9,30日】 陰ヨガ ヨウ		15:30~16:30 【2,16,23,30日】 ピラティスピギナー 【9日】 体幹コントロール ピラティスI スミヨ	15:15~16:30 【16日】 アヌサラヨガ マスミ	14:45~16:00 【3,17,31日】 ヨガフローI 【24日】 フロー& リストラティブヨガ チエ
18:30~19:30 アロマヨガリラックス ミカコ	19:00~20:00 【25日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミホ	18:30~19:45 ヨガピギナー ミホ	18:45~19:45 【12,19日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【26日】 筋膜ストレッチ ~顔~ ナオコ	【20日】 19:00~20:15 ヨガピギナー シイナ 【13,27日】 18:30~19:30 ピラティスピギナー カナ	19:00~20:15 【13,27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 ※14日は休講となります	18:45~20:00 ヨガアライメントI ミホ ※14日はAスタジオ開催	【23日代講】 ヨガピギナー アカリ	16:45~18:00 ヨガピギナー チエ 【10日代講】 アロマヨガフローI アカリ 【24日代講】 ウエストシェイプ ピラティス レイコ	16:30~17:30 美尻ピラティス ※女性限定 ナミ	16:15~17:15 【10日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミホ			
		20:00~21:00 【12,19日】 ヨガリラックス 【26日】 ヨガニドラー ミホ		19:45~21:00 【13,27日】 ヨガフローI カナ		19:45~20:45 ピラティスピギナー ナミ ※14日は休講となります			<p>・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。</p>					

5月4日(月)

- 10:00~11:00 ピラティスピギナー ナミ
- 11:30~12:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ
- 13:00~14:00 ベルヴィスフロードダンス ナナエ
- 14:30~15:45 ヨガピギナー サキ
- 16:00~17:00 アロマヨガリラックス ミカコ

5月5日(火)

- 10:00~11:00 美尻ピラティス ナミ
- 11:30~12:30 コンディショニングヨガ~腸活 サキ
- 13:00~14:15 アロマヨガフローI カナコ
- 14:45~15:45 アーユルヴェーダ×ヨガ
~季節のからだケア~ カナコ

5月6日(水)

- 10:00~11:15 ヨガピギナー シイナ
- 11:45~13:00 アヌサラインスパイアドヨガI シイナ
- 13:30~14:30 ウエストシェイプピラティス レイコ
- 13:45~14:45 アロマヨガリラックス ミカコ
- 15:00~16:00 ヨガニドラー 寝たままヨガ ミカコ