

■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
目覚ましブレンド (ジュンパーベリー、バインニードル、スパイクラベンダー、ベルガモット、ゼラニウム)
大地に根付いて心身に安定感を
~森林浴効果でリフレッシュ~

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	定休日		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	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	12:30~13:30 👤 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 ヨガビギナー シイナ			10:15~11:30 👤 ヨガビギナー 【6,20日】モトコ 【13,27日】シイナ			10:00~11:00 👤 ピラティスピギナー 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 👤 ピラティスピギナー 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	
										13:30~14:45 👤 ヨガアライメントI サトミ	14:00~15:00 👤 【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 👤 体幹コントロール ピラティスI ナミ	13:15~14:15 👤 ベルヴィスフローダンス ナナエ
										15:30~16:30 👤 【20,27日】 ピラティスピギナー 【13日】 体幹コントロール ピラティスI スミヨ	15:15~16:30 👤 【20日】 アヌサラヨガ マスミ	14:45~16:00 👤 【7,14,21日】 ヨガフローI 【28日】 フロー& リストラティブヨガ チエ	14:45~15:45 👤 【14日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【28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	19:00~20:00 👤 【22日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミホ	18:30~19:45 👤 ヨガビギナー ミホ	18:45~19:45 👤 【2,9,16,30日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【23日】 筋膜ストレッチ ~脚~ 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 👤 ピラティスピギナー 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	16:45~17:45 👤 【6日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミホ	16:30~17:30 👤 美尻ピラティス ※女性限定 ナミ	【14日代講】 アロマヨガリラックス サキ			
		20:00~21:00 👤 【2,9,16,23日】 ヨガリラックス 【30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 👤 ピラティスピギナー ナミ								

6月21日(日) 国際ヨガDAY
~世界中でヨガを楽しむ日~

10:00~11:00	ピラティスピギナー	ノリコ
11:30~12:45	国際ヨガDAY特別クラス	ミホ
13:00~14:00	国際ヨガDAY特別クラス	シイナ
13:15~14:15	体幹コントロールピラティスI	ナミ
14:45~16:00	ヨガフローI	チエ
16:30~17:30	美尻ピラティス	ナミ

11:30~12:45 ミホ先生
クラステーマ『繋がり』
クラス内で小さなペアワークを行います。
仲間のサポートで自分の力を発揮し、またサポートすることで他者の想う心を育む練習をしましょう。マットの上での練習がマットの外にも繋がりますように。

B 13:00~14:00 シイナ先生
会員様とご紹介の方のペアでのご参加限定クラス
深い呼吸に意識を向けながら、頑張りすぎている心と身体をやさしくゆるめていきます。
ヨガが初めての方でも安心してご参加いただける、やさしい内容です。
こちらのQRコードからご予約お願いいたします。

【6日代講】
ピラティスピギナー
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。