

■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  
✿ユーカリ・グロブルス、ローズマリー・シネオール✿  
体内の風通しを良くしよう  
～爽やかな気分で集中力アップ～

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 ハタヨガI 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 アクティブピラティス ~下半身シェイプ~ 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	定 休 日	9:00~10:00 ピラティスビギナー レイコ							
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		13:00~14:15 ヨガフロアII ミネコ	13:30~14:30 ヨガビギナー シナ		10:15~11:30 ハタヨガI 【4,18日】モトコ 【11,25日】シナ		10:00~11:00 ピラティスビギナー ノリコ	【19日代講】 ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ				
14:00~15:15 アヌサラ インスパイアドヨガ ミホ		14:00~15:15 ハタヨガII ミネコ	NEW! 14:00~15:00 【14日】 エクササイズローラー ピラティス ナミ	14:00~15:15 アロマヨガフロア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日代講】 ヨガリラックス シナ	11:30~12:45 ハタヨガI ミホ					
		<p><b>エクササイズローラーピラティスとは?</b></p> <p>不安定なローラーの上でエクササイズすることで、動きの癖や、体の左右差に気付くことができます。体のバランス感覚とコントロール力が高まり、インナーマッスルを効果的に鍛えられます。</p>		<p><b>7月20日(月) 海の日</b></p> <p>10:00~11:00 NEW! 11:30~12:30 11:30~12:45 13:15~14:15 14:45~16:00 B14:45~15:45 16:15~17:15</p> <p>ピラティスビギナー エクササイズローラーピラティス ハタヨガI アロマヨガリラックス アヌサラインスパイアドヨガ ペルヴィス(骨盤)ワーク ペルヴィスフロアダンス</p> <p>ナミ ナミ サトミ ミカコ ミホ ナオコ ナナエ</p>								13:30~14:45 ハタヨガII サトミ	14:00~15:00 【4日】 陰ヨガ ヨウ	13:15~14:15 アクティブピラティス ~全身コントロールI~ ナミ		
		18:30~19:45 ハタヨガI 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	【1,15,29日】 19:00~20:15 アヌサライン スパイアド ヨガ 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 シナ	18:30~19:30 アクティブピラティス ~下半身シェイプ~ ナミ	18:45~20:00 ハタヨガII ミホ		【11日代講】 16:45~17:45 ムーブメント& メディテーションヨガ ミホ	16:45~18:00 ハタヨガI チエ	NEW! 16:45~17:45 【18日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク ミホ	16:30~17:30 アクティブピラティス ~下半身シェイプ~ ナミ				
		20:00~21:00 【7,14,21日】 ヨガリラックス 【28日】 ヨガニドラー ミホ		19:45~21:00 【8,22日】 ヨガフロア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。