

■ 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 ➡



7

MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN		
A		A		A		A			A		A		
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		定休日	9:00～10:00 ピラティスビギナー レイコ				
									10:15～11:30 ハタヨガⅠ 【4,18日】モトコ 【11,25日】シイナ		10:00～11:00 ピラティスビギナー ノリコ		
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					【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		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 アロマヨガフローⅠ ミカコ			14:00～15:00 ピラティスビギナー レイコ		11:30～12:45 ハタヨガⅠ ミホ		
											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		
											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 ～脚～ ナオコ		
18:30～19:30 アロマヨガリラックス ミカコ		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		19:00～20:15 【8,22日】 アヌサラ インスパイアドヨガ シイナ			16:45～18:00 ハタヨガⅠ チエ		16:30～17:30 アクティブピラティス ～下半身シェイプ～ ナミ		
		【28日代講】 ハタヨガⅠ アカリ				【1,15,29日】 19:00～20:15 アヌサライン スパイアド ヨガ シイナ		18:30～19:30 アクティブピラティス ～下半身シェイプ～ ナミ		【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		16:45～17:45 SPOT CLASSⅠ 【18日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク ミホ	
				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							
		20:00～21:00 【7,14,21日】 ヨガリラックス ミホ		【28日代講】 ヨガリラックス アカリ									

エクササイズローラーピラティスとは？

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。

7月20日(月) 海の日

10:00～11:00
NEWⅠ
B11:30～12:30
11:30～12:45
13:15～14:15
14:45～16:00
B14:45～15:45
16:15～17:15

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
ペルヴィスフローダンス

ナミ
ナミ
サトミ
ミカコ
ミホ
ナオコ
ナナエ

・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。