

■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
🌸マッサルスーズ (ラベンダー、ローズマリー、ペパーミント、レモングラス、レモン、フェンネル) 🌸
夏を乗り切る回復力を養う
～代謝を上げてしなやかに～

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



8

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A		B		A		B		A		B		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 🕒 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			
12:30～13:30 🕒 【10,24日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【3日～顔～】 【17日～脚～】 【31日～お腹～】 筋膜ストレッチ				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		13:30～14:30 🕒 ヨガビギナー シナ			
14:00～15:15 アヌサラ インスパイアドヨガ ミホ				14:00～15:15 アロマヨガフローⅠ ミカコ									
		14:00～15:15 ハタヨガⅡ ミネコ		13:45～14:45 エクササイズローラー ピラティス ナミ		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 🕒 ハタヨガⅠ ミホ	
										13:30～14:45 ハタヨガⅡ サトミ		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	
										15:30～16:30 【1,15,22,29日】 🕒 ピラティスビギナー 【8日】 アクティブピラティス ～全身コントロールⅠ～ スミヨ		14:45～16:00 【2,9,16,23日】 ヨガフローⅠ 【30日】 フロー & リストラティブヨガ チエ	
										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	
												14:45～15:45 🕒 【9日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【23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 🕒 【10,24日】 ホイルヨガ ～首肩リフレッシュ～ NEW! 📌 カオリ		18:30～19:45 🕒 ハタヨガⅠ ミホ		18:45～19:45 🕒 【4,18日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【25日】 筋膜ストレッチ ～脚～ ナオコ		19:00～20:15 🕒 アヌサラ インスパイアドヨガ シナ		18:30～19:30 🕒 エクササイズローラー ピラティス NEW! 📌 カナ		18:45～20:00 ハタヨガⅡ ミホ	
										18:30～19:30 ピラティスビギナー ナミ			
												16:15～17:15 🕒 【23日】 ベルヴィスフローダンス ナナエ	
		20:00～21:00 🕒 【4,18日】 ヨガリラックス 【25日】 ヨガニドラー 🧘 ミホ				19:45～20:45 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ NEW! 📌 カナ		19:45～20:45 🕒 体スッキリピラティス ～バランス調整～ NEW! 📌 ナミ					

8月11日(火) 山の日

10:00～11:00
11:30～12:30
13:00～14:00
B13:00～14:00
14:30～15:45
16:00～17:00

ピラティスビギナー
コンディショニングヨガ～腸活～
アロマヨガリラックス
ベルヴィス(骨盤)ワーク
アヌサラインスパイアドヨガ
ヨガニドラー

ナミ
サキ
カナコ
ナオコ
ミホ
ミホ

ホイルヨガとは？

専用のヨガホイルを使って行うヨガです。
ホイルが身体をサポートすることで、
柔軟性を高めながら姿勢を整え、
体幹もバランスよく鍛えることができます。

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。

ホイルヨガとは？

専用のヨガホイルを使って行うヨガです。
ホイルが身体をサポートすることで、
柔軟性を高めながら姿勢を整え、
体幹もバランスよく鍛えることができます。

8月11日(火) 山の日



10:00～11:00
11:30～12:30
13:00～14:00
14:30～15:45
16:00～17:00
ピラティスビギナー 🕒
コンディショニングヨガ～腸活～ 🕒
アロマヨガリラックス 🕒
ペルヴィス(骨盤)ワーク 🕒
アヌサラインスパイアドヨガ
ヨガニドラー 🕒
ナミ
サキ
カナコ
ナオコ
ミホ
ミホ



・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。