

■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
✿マジョラム、スベアミント✿
寒暖差に負けないからだづくり～自律神経のバランスを保つ～

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡



9

MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN		
A		B		A		B		定休日	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 🕒 ピラティスビギナー レイコ NEW!			9:00～10:00 🕒 体スッキリピラティス ～可動を広げよう～ レイコ		10:00～11:00 🕒 ピラティスビギナー ノリコ		
12:30～13:30 🕒 【7日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【14日～脚～】 【28日～お腹～】 筋膜ストレッチ ナオコ		12:30～13:30 🕒 ピラティスビギナー ナミ		12:30～13:30 🕒 ヨガビギナー カナコ		12:15～13:15 🕒 ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ NEW!			10:30～11:45🕒 アロマヨガフローⅠ サキ		11:30～12:45 🕒 ハタヨガⅠ ミホ		
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		13:45～14:45 エクササイズローラー ピラティス ナミ		13:30～14:45 ヨガフローⅡ ミネコ			12:00～13:00🕒 アロマヨガリラックス アカリ		13:15～14:15 🕒 【6,13,20日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【27日】 筋膜ストレッチ ～顔～ ナオコ		
9月21日(月)敬老の日		9月22日(火)国民の休日		9月23日(水)秋分の日									
動く		整える		深める									
10:00～11:15 ハタヨガⅠ サトミ 11:45～12:45 アクティブピラティス～下半身シェイプ～ ノリコ 13:15～14:30 アヌサラインスパイアドヨガ ミホ 15:00～16:00 ペルヴィスフローダンス 🌿 ナナエ 16:15～17:15 アロマヨガリラックス 🌿 ミカコ		10:00～11:00 ピラティスビギナー 🌿 ナミ 11:30～12:30 コンディショニングヨガ～腸活～ 🌿 サキ B11:30～12:30 エクササイズローラーピラティス ナミ 13:00～14:00 ペルヴィス(骨盤)ワーク 🌿 ナオコ B13:00～14:15 アロマヨガフローⅠ カナコ 14:30～15:30 アーユルヴェーダ×ヨガ 🌿 カナコ		10:00～11:00 ピラティスビギナー 🌿 ノリコ 11:30～12:30 陰ヨガ ヨウ 13:00～14:00 体スッキリピラティス～可動を広めよう 🌿 レイコ 14:15～15:30 アロマヨガフローⅠ 🌿 ミカコ 16:00～17:00 ヨガメディテーション ミホ						15:30～16:30 【5,19日】🕒 ピラティスビギナー 【12日】 アクティブピラティス ～全身コントロールⅠ～ スミヨ		14:45～15:45 アクティブピラティス 【6日】体幹強化 【13日】スッキリ上半身 【20日】下半身シェイプ 【27日】全身コントロールⅠ ナミ	
18:30～19:30 🕒 アロマヨガリラックス ミカコ 【28日】 中秋の名月ヨガ		19:00～20:00 🕒 【14,28日】 ホイールヨガ ～首肩リフレッシュ～ カオリ		18:30～19:45 🕒 ハタヨガⅠ ミホ		18:45～19:45 🕒 【1,8,15日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【29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 シイナ		18:30～19:30 🕒 エクササイズローラー ピラティス カナ		18:45～20:00 ハタヨガⅡ ミホ	
										【26日代講】 ピラティスビギナー ナミ		16:15～17:15🕒 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ ナミ (定員17名)	
🌕 中秋の名月ヨガ 🌕 スタジオの照明を落とし、 和紙のお月見飾りと アロマの香りで空間を彩ります。		20:00～21:00 🕒 【1,8,15日】 ヨガリラックス 【29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～ カナ		19:45～20:45 🕒 体スッキリピラティス ～バランス調整～ 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。	

・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。