

■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、スペアミント
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				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!		定 休 日		9:00～10:00 📌 体スッキリピラティス ～可動を広げよう～ レイコ					
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				12:15～13:15 📌 ピラティスパーソナル レイコ NEW!		10:30～11:45📌 アロマヨガフローⅠ サキ		10:00～11:00 📌 ピラティスビギナー ノリコ	
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		14:00～15:15 アロマヨガフローⅠ ミカコ				13:30～14:45 ハタヨガⅡ サトミ		14:00～15:00 【12,26日】 陰ヨガ ヨウ		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	
										13:30～14:30 📌 ヨガビギナー シイナ 3日のみAスタジオでの 開催となります。				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	
9月21日(月)敬老の日 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		9月22日(火)国民の休日 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		9月23日(水)秋分の日 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 16:00～17:15 ヨガメディテーション ミホ		13:30～14:45 ヨガフローⅡ ミネコ		13:30～14:30 📌 ヨガビギナー シイナ 3日のみAスタジオでの 開催となります。		【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)		15:30～16:30📌 【6日】 ホーイルヨガ ～深まるアーサナ～ SPOT CLASS! カオリ	
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】 ホーイルヨガ ～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		18:30～19:30 ピラティスビギナー ナミ	
● 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。	