

TEL:06-4256-4881

ヨガ

ピラティス

空中エクササイズ

	Mon. 月	Tue. 火	Wed. 水	Thu. 木	Fri. 金	Sat. 土	Sun. 日	
10:00								
11:00						11:00-12:10 ボディクレンジングヨガ ★★ 夕雨	ワークショップ or パーソナル トレーニング	
12:00	12:30-13:40 エアリアルヨガ ★~★★ yuki	12:30-13:30 シルクサスペンション ★★ emi	12:30-13:30 シルクサスペンション ★★ emi		12:30-13:40 エアリアルヨガ ★~★★ yuki	13:00-14:00 サタデーピラティス ★★★ maco		
13:00						14:30-15:40 エアリアルヨガ ★~★★ yuki		
14:00	14:00-18:00 パーソナルトレーニング (1h)				14:30-15:40 BORN TO YOG ★★★ mami	14:00-18:00 パーソナル トレーニング (1h)		16:00-17:10 アライメントフロアヨガ ★~★★ kotoko
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00-20:10 陰ヨガ ★ shiori	19:00-20:00 コントロールピラティス ★★ with ABバンド yoko	19:00-20:10 心とカラダをゆるめる ヨガ ★ marino	19:00-20:10 股関節ゆるめるヨガ ★★ yuki	18:30-19:40 アシュタンガヨガ ★★★ hiroko			
20:00					20:00-21:10 ヨーガの基本 ★~★★ hiroko			
21:00	20:30-21:40 流れるフローヨガ ★★ marino	20:20-21:30 解剖学ヨガ ★★ yoko		20:30-21:40 陰ヨガ ★ shiori				
22:00								



大阪府大阪市中央区南船場4-11-16-3F



↑
予約はこちらから

ヨガ・ピラティス・シルクサスペンション・エアリアルヨガ
体験レッスン随時受付中¥1,500【税込・レンタルマット付き】
☆手ぶらワンコインセット☆お仕事前、お仕事後でもご安心ください♪
ヨガマット・ウェア・お水の3セットが500円でご利用いただけます。
お時間が空いた時に、気軽にさっとヨガ・ピラティスを楽しみに来てください♪

Access:
心齋橋駅 徒歩4分
四ツ橋駅 徒歩5分
クリスタ長堀北12番出口
から徒歩3分