

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 エアリアルヨガ ★~★★ Yuki	11:00-12:00 ピラティスALLレベル ★~★★ Maco	11:00-12:10 シルクサスペンション ★~★★ Emi	11:00-12:10 BORN TO YOG ★★★ Mami	11:00-12:00 ピラティスALLレベル ★~★★ Maco	11:00-12:10 ハートオープンヨガ ★★ Yuka	ワークショップ or パーソナル トレーニング			
12:00										
13:00	13:00-16:00 パーソナルトレーニング (1h)					13:00-14:10 陰ヨガ ★~★★ Shiori				
14:00										
15:00										14:30-15:40 エアリアルヨガ ★~★★ Yuki
16:00										
17:00	17:30-18:40 呼吸を深める ★★ ヨガティス Emi									
18:00					18:00-19:10 初心者のための ★★ マイソール Hiroko					
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	19:00-20:00 肩甲骨はがし ★★ ピラティス Maco	19:00-20:10 股関節ゆるめるヨガ ★★ Yuki						
20:00					19:30-20:40 アシュタンガヨガ ★★★ レッドクラス 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 ストレスリリース ★ ヨガセラピー Yuka	20:30-21:40 柔軟強化エアリアル ★ Yuki						
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