

# Credo Yoga and Pilates

【 3月～4月 】

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 Detox flow yoga ★～★★ 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	RYT200 ヨガ養成 コース 14:30-18:30 (4h)				
12:00											
13:00	13:00-17:00(1名×1h) パーソナルトレーニング					13:00-14:10 陰ヨガ ★～★★ Shiori					
14:00											14:30-15:40 エアリアルヨガ ★～★★ Yuki
15:00											
16:00											
17:00											
18:00		18:00-18:30 バー・ワークス 養成コース説明会			18:00-19:10 初心者のための ★★ マイソール Hiroko	17:30-18:30 サタデーズ ★★★ ピラティス Maco					
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	19:30-20:40 アシュタンガヨガ ★★★ レッドクラス Hiroko	19:00-20:10 呼吸を深める ★★ ヨガティス Emi					
20:00											
21:00	20:30-21:40 流れるフローヨガ ★～★★ Marino	20:30-21:40 ヴィンヤサフロー ★★ En	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											



ご予約はこちらから

- ★ヨガ/ピラティス/シルクサスペンション/エアリアルヨガ  
～体験レッスン受付中～【1,500円(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、気軽にさっとヨガやピラティスを♪

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



大阪府大阪市中央区南船場4-11-16-3F