

## 9月 / レッスンスケジュール ☆の数が多いほど運動量と難易度UP↑

	月 . Mon	火 . Tue	水 . Wed	木 . Thu	金 . Fri	土 . Sat	日 . Sun
10:00							
11:00							
12:00	11:00-12:10 ハンモックダンス ☆☆~☆☆☆ ( Yuki ) 中・上級者向け	11:00-12:00 ポップピラティス ☆☆ ( Sherry ) 初心者OK	11:00-12:00 シルクサスペンション ☆~☆☆ ALLレベル ( Maco ) 初心者OK	11:00-12:00 シルクサスペンション ☆☆~☆☆☆アドバンス ( Maco ) 中・上級者向け	11:00-12:10 エアリアルヨガ ☆☆☆☆ ALLレベル ( Yuki ) 初心者OK	11:00-12:00 朝のスッキリ ☆☆☆☆ ピラティス ( Miki ) 初心者OK	10:50-12:00 エアリアルヨガ ☆☆☆☆ ALLレベル ( Yuki ) 初心者OK
13:00	パーソナルトレーニング枠 ご利用希望の方はHPメールフォームよりご連絡ください。					12:40-13:50 エアリアルフープ ☆☆☆☆ ( Momoka ) 初心者OK	12:40-13:40 ピラティス ☆☆☆☆ ベーシック ( Yoko ) 初心者OK
14:00						14:10-15:20 エアリアルヨガ ☆☆☆☆ ALLレベル ( Momoka ) 初心者OK	14:00-15:00 バーワークス/第1・3・5 ビルディング/第2・4 ☆☆☆☆ ( Yoko ) 初心者OK
15:00						11:00-12:10 / ※WEB ヴィンヤサフローヨガ ☆☆ ( En ) 初心者OK	15:30-16:30 シルクサスペンション ☆☆☆☆ ビギナー ( Mayuka ) 初心者OK
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00-20:10 エアリアルヨガ ☆☆☆☆ ALLレベル ( Yuki ) 初心者OK	19:00-20:00 解剖学ピラティス ☆☆☆☆ ( Yoko ) 初心者OK	19:00-20:00 シルクサスペンション ☆☆☆☆ ビギナー ( Mayuka ) 初心者OK	19:00-20:10 ヨガフロー ☆☆☆☆ ( Sherry ) 初心者OK	18:00-19:10 ゆっくりマイソール ☆☆☆☆ ( Hiroko ) 初心者OK		19:30-20:40 エアリアルフープ ☆☆☆☆ ( Toshi ) 初心者OK
20:00			20:30-21:40 エアリアルフープ ☆☆☆☆ ( Toshi ) 初心者OK	20:30-21:40 筋膜リリースクラス ☆☆☆☆ ( Maco ) 初心者OK			
21:00							
22:00							

## 【体験レッスン随時受付中】

①ヨガ・ピラティス2,000円(税込)

②エアリアル・シルク・フープ3,000円(税込)

手ぶらワンコインセット、お仕事前、お仕事後でもお気軽に！  
〈ヨガマット・ウェア〉2点セットが500円でご利用いただけます。

## ~Access~

心齋橋駅 クリスタ長堀  
北12番出口から徒歩1分  
3番出口から徒歩3分