

	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	11:00-12:10 / ※WEB ヴィンヤサフローヨガ ☆☆ (En) 初心者OK	11:00-12:10 エアリアルフープ ☆☆☆☆ (Toshi) 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						16:00-17:00 筋膜リリース ☆☆☆☆ ピラティス (Maco) 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		
20:00							
21:00			20:30-21:40 エアリアルフープ ☆☆☆☆ (Toshi) 初心者OK				
22:00							

【体験レッスン随時受付中】

- ①ヨガ・ピラティス・バーワークス2,000円(税込)
 - ②エアリアル・シルクサスペンション・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

