スタジオ・ヨギーOSAKA

TEL:06-6363-2181

B：ビギナーズ
P：ピラティス

S：ストレッチ
♥：未経験者におすすめ
隔）隔週
奇）奇数週
偶）偶数週
最終）最終週

■ヨガ　75分
■ピラティス　60分
■ピューティ・ペルヴィス　75分
■ウェイクアップ　60分
■ナイト　60分
■ジャイロキネシス　60分
■マタニティ　60分、75分

November 2017 **11**

MON A	MON B	TUE A	TUE B	WED A	WED B	THU A	THU B	FRI A	FRI B	SAT A	SAT B	SUN A	SUN B
		07:30 ～ 08:30 ウェイクアップ　ヨガ （フローⅠ） ミカコ				07:30 ～ 08:30 ウェイクアップ　ヨガ （フローⅠ） カナ				07:30 ～ 08:30 ウェイクアップ　ヨガ （フローⅠ） ミカコ	※祝日スケジュール・代講・休講情報についての詳細はWEBやスタジオなどでご確認をお願いします。		
										09:00 ～ 10:00　♥ ヨガ　リラックス カナ			
11:00 ～ 12:15　♥ ヨガ　フローⅠ ミユコ	11:00 ～ 12:00 マタニティ・ピラティス ナミ	11:00 ～ 12:00　♥ ヨガ　リラックス クミ	11:00 ～ 12:15 ♥ ピューティ・ペルヴィス ミホ	11:00 ～ 12:00　♥ コア・コントロール・ピラティス・ベーシック ソノコ ※11月は代講となります	11:00 ～ 12:15 マタニティ・ヨガ マイ	10:30 ～ 11:45　♥ ヨガ　フローⅠ ミカコ	11:00 ～ 12:00 産後リカバリー・ヨガ マミコ ※16.23日は休講です	10:30 ～ 11:30　♥ コア・コントロール・ピラティス・ベーシック ソノコ		10:30 ～ 11:45 ヨガ　フローⅡ ミユコ		10:00 ～ 11:00 コア・コントロール・ピラティス ノリコ	
			12:45 ～ 14:00 アロマヨガ アツコ	12:15 ～ 13:30 ヨガ　ボディⅡ カナコ		12:00 ～13:00　♥ コア・コントロール・ピラティス・ベーシック エミ	12:45 ～ 13:45 ママ・ヨガ マミコ ※16.23日は休講です	12:00 ～ 13:15　♥ ヨガ　ボディⅠ タム		12：15 ～ 13：30　♥ ヨガ　ボディⅠ カナコ		11:15 ～ 12:15　♥ ヨガ　リラックス タム	
13:00 ～ 14:15 6.13日）ヨガ　ボディⅡ 20.27日）ヨガ　フローⅡ カナ		13:00 ～ 14:00　♥　ナミ 7.21日）コアコントロール・ピラティス・ベーシック 14.28日)フローピラティスベーシック				13:30 ～ 14:45 ヨガ　ボディⅡ ミネコ	14:30 ～ 15:30 2.9.30日） マタニティ・ピラティス ナミ					13:00 ～ 14:15 ヨガ　フローⅡ マイ	
14:30 ～ 15:45　♥ ヨガ　ボディⅠ 27日） ヨガ　メディテーション ミユコ		14:30 ～ 15:45　♥ ヨガ　ボディⅠ 28日） ヨガ　メディテーション ミユコ		14:00 ～ 15:15　♥ ヨガ　ボディⅠ ミカコ	14:30 ～ 15:45　♥ ピューティ・ペルヴィス ミユキ			14:00 ～ 15:15 ヨガ　フローⅢ ノリコ		14:00 ～ 15:00　♥ コアコントロール・ピラティス・ベーシック 18日）コアコントロール・ピラティス　スミヨ		14:45 ～ 15:45　♥ コア・コントロール・ピラティス・ベーシック エミ	
										15:30 ～ 16:45　♥ ヨガ　フローⅠ チエ	15:15 ～ 16:30　♥ 18日） ピューティ・ペルヴィス ミユキ		
										17:00 ～ 18：00　♥ 4.18日）ヨガニドラー カナコ 17:00 ～ 18:15 11.25日)ヨガ　フローⅢ ノリコ		16:00 ～ 17:15　♥ ヨガ　フローⅠ 26日）アロマヨガ アツコ	
18:30 ～ 19:30　♥ コア・コントロール・ピラティス・ベーシック エミ	18:30 ～ 19:30　♥ ヨガ　リラックス ミカコ		18:30 ～ 19:45 シヴァナンダヨガⅠ ミコ	18:30 ～ 19:45　♥ 8.22日） ヨガ　ボディⅠ 1.15.29日） ヨガ　フローⅠ カナ	18:30 ～ 19:30 コア・コントロール・ピラティス スミヨ			18:45 ～ 19:45　♥ ヨガ　リラックス サトミ	18:30 ～ 19:30 コア・コントロール・ピラティス レイコ				
		19:00 ～ 20:15 ♥ 7.21日） ピューティ・ペルヴィス 19:00 ～ 20:00 ♥ 14.28日） ペルヴィス・フローダンス ナナエ				19:00 ～ 20:15　♥ ヨガ　ボディⅠ チエ	19:00 ～ 20:00 2,16,30日）　♥ フロー・ピラティス・ベーシック 9日） フロー・ピラティス ナミ						
20：00～21：15 ヨガ　ボディⅡ マスミ		20:30 ～ 21:45　♥ ヨガ　フローⅠ タム		20:30 ～ 21:45　♥ 1.8.15.22日） ピューティ・ペルヴィス ユリ 20:00 ～ 21:00　♥ 29日）ヨガ　ニドラー サトミ	29日）20:00 ～ 21:15 ♥ ヨガ　メディテーション カナ	20:30 ～ 21:30　♥ ヨガ　リラックス ハルナ	20:15～21:15　♥ 9日）フロー・ピラティス ベーシック 16日）フロー・ピラティス ナミ	20:00 ～ 21:15　♥ ヨガ　ボディⅠ マスミ	17日）20:00 ～ 21:15 ♥ ヨガ　メディテーション カナ 24日）20:00 ～ 21:15 ♥ ヨガ　ニドラー サトミ				

11月3日（金・祝）のスケジュール

■A　10:30～11:45	ヨガ　ボディⅡ	★マスミ先生★
■A　12:00～13:15	ヨガ　フローⅠ	★サトミ先生★
■A　13:30～14:45	ヨガ　ボディⅠ	★チエ先生★
■A　15:15～16:30	ピューティ・ペルヴィス	★アイコ先生★
■A　17:00～18:15	ヨガ　メディテーション	★ミユコ先生★

11月23日（木・祝）のスケジュール

■A　10:30～11:45	ヨガ　フローⅠ	★ミカコ先生★
■A　12:15～13:30	ピューティ・ペルヴィス	★アイコ先生★
■A　13:45～15:00	ヨガ　ボディⅡ	★ミネコ先生★
■A　15:30～16:30	コアコントロール・ピラティス　ベーシック	★フミ先生★
■A　17:00～18:00	ヨガ　リラックス	★チエ先生★

11月特別クラス

■11月17日(金) 20:00～21:15	ヨガ　メディテーション	★カナ先生★
■11月18日(土) 15:15～16:30	ピューティ・ペルヴィス	★ミユキ先生★
■11月24日(金) 20:00～21:00	ヨガ　ニドラー	★サトミ先生★
■11月29日(水) 20:00～21:15	ヨガ　メディテーション	★カナ先生★

＊マタニティ・ピラティス10月休講分　振替クラスのご案内

■11月 2日(木) 14:30～15:30	マタニティ・ピラティス	★ナミ先生★
■11月 9日(木) 14:30～15:30	マタニティ・ピラティス	★ナミ先生★
■11月30日(木) 14:30～15:30	マタニティ・ピラティス	★ナミ先生★

★9月よりヨガのクラス名が下記の通り変更となりました。

- ・ヨガ　ボディ・ベーシック　→　ヨガ　ボディⅠ
- ・ヨガ　ボディ　→　ヨガ　ボディⅡ
- ・ヨガ　ボディ　→　ヨガ　ボディⅡ
- ・ヨガ　フロー・ベーシック　→　ヨガ　フローⅠ
- ・ヨガ　フロー　→　ヨガ　フローⅡ
- ・ヨガ　エナジープラス・ヴィンヤサ　→　ヨガ　フローⅢ