

さまざまなライフスタイルに合わせた通い方ができるカリキュラムです

# SCHEDULE Nov.2022~

	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00						10:00-11:10 ♥ アロマこころ ヨガ Mako	
11:00		10:30-11:40 ♥ 肩甲骨をほぐす アロマヨガ Yuko マタニティ可↑	10:30-11:40 ♥ 体が硬い人の ためのヨガ Rumiko マタニティ可↑		10:30-11:40 ♥ 優しいアロマ ピラティス Maki ↑第1・3金曜 4日と18日開催	11:30-12:40 アナトミック 骨盤ヨガ⑥ Mako	11:00-12:10 ♥ ヒーリング アロマヨガ Saori
12:00		12:00-13:10 開脚を目指す アロマヨガ Yuko マタニティ可↑	12:00-13:10 骨盤を整える ヨガ Rumiko		12:00-13:10 リラックス& ピラティス Maki ↑第1・3金曜 4日と18日開催		12:30-13:40 ボディバランス ヨガ Saori
13:00	13:00-14:10 ♥ やさしい アロマヨガ Yui マタニティ可↑			ヨガ・ピラティス 豊富なレッスン内容			
14:00						14:00-15:10 ボディメイク ピラティス Yukari	
15:00	14:30-15:40 ハタヨガ 〜ピラティス〜 Yui	初めての方でも安心！ 講師がやさしく教えます。		14:50-16:00 BODYBOSS (3名定員) Mako ↑※別途ticket要		15:30-16:40 ♥ 不調改善アロマ ピラティス Yukari	パーソナル ご予約可
16:00			水素水は 無料提供				
17:00	1回のレッスン時間は たっぷり70分！			姿勢測定&パーソナル 空き時間にご予約可			
18:00						18:00-19:10 バランスヨガ &アロマ Eri	
19:00	18:30-19:40 ♥ リラックス ヨガ&アロマ Eri	パーソナル ご予約可	18:30-19:40 コアビューティー ピラティス Mako	18:50-20:00 ボディバランス ヨガ Saori ↑第3木曜 17日開催	パーソナル ご予約可		
20:00	20:00-21:10 脂肪が燃焼 アロマヨガ Eri		20:00-21:10 ♥ 季節のアロマ &ピラティス Mako	20:20-21:30 ♥ 睡眠の質を上げる アロマヨガ Saori ↑第3木曜 17日開催	20:00-21:10 ボディメイク ピラティス Yukari ↑第2・4金曜 11日と25日 に開催		パーソナル ご予約可
21:00							
22:00		おしごと帰りでも 通えます					

♥♥…初めての方・ビギナーの方  
におすすめのレッスンです。

Power & Relaxation Space  
Beauty Bone

大阪市北区天神橋5-7-12 キングスコート7F

☎ 06-6809-7071

お電話の場合、レッスン中・接客中などで留守番電話対応の場合もございます。確認次第、ご連絡致しますので、メッセージをお願いします。

<ご予約について>

お客様の大切なお時間を無駄にしないように、ご予約のお客様を優先させて頂いております。お問い合わせ&ご予約メール: info@beauty-bone.com まで受付中♪