

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

Apr.2024~

	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00						10:00-11:00 ♥ アロマ陰陽 ヨガ Mako	
11:00		10:30-11:30 ♥ アロマ陰陽 ヨガ Mako ※ご予約優先	10:30-11:30 ♥ 体が硬い人の ためのヨガ棒 Ruriko		マタニティ可↓ 10:30-11:30 ♥ 優しいアロマ ピラティス Maki ↑1・3金曜 5日と19日曜開催		11:00-12:00 ♥ 季節のアロマ 養生ヨガ Saori
12:00		12:00-13:00 アライメント フローヨガ Mako ※ご予約優先	12:00-13:00 肩甲骨 フローヨガ Ruriko		12:00-13:00 リラクセス& ピラティス Maki ↑1・3金曜 5日と19日曜開催	11:30-12:30 アナトミック 骨盤ヨガ® Mako	12:30-13:30 ポディバランス ヨガ Saori
13:00	13:00-14:00 ♥ やさしい ヨガ Miki マタニティ可↑						
14:00				ヨガ・ピラティス 豊富なレッスン内容		14:00-15:00 ポディメイク ピラティス Yukari	
15:00	14:30-15:30 筋力アップ ヨガ Miki	初めての方でも安心！ 講師がやさしく教えます。		15:00-16:00 美姿勢ピラティス &アロマ Mako		15:30-16:30 ♥ 不調改善アロマ ピラティス Yukari マタニティ可↑	パーソナル ご予約可
16:00							
17:00	姿勢測定&パーソナル 空き時間にご予約可		水素水は 無料提供			パーソナル ご予約可	
18:00					冬は床暖房で 足元ポカポカ!		
19:00	18:30-19:30 ♥ ゆったりヨガ &アロマ Haruna		18:30-19:30 コアピラティス &アロマ Mako		19:00-20:00 ♥ 季節のアロマ 養生ヨガ Saori ↑1・3木曜 4日と18日開催	18:00-19:00 脂肪燃焼 アロマヨガ Haruna ↑2・4土曜 13日と27日 開催	
20:00	20:00-21:00 脂肪燃焼 アロマヨガ Haruna	パーソナル ご予約可	20:00-21:00 ♥ 季節のアロマ &ピラティス Mako		20:00-21:00 ポディメイク ピラティス Yukari ↑2・4金曜 12日と26日 開催		パーソナル ご予約可
21:00				20:30-21:30 エナジー フローヨガ Saori ↑1・3木曜 4日と18日開催			
22:00		お仕事の帰りに 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、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&ご予約は：info@beauty-bone.comで受付中♪