

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

Jan.2025~

	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 Yui		マタニティ可↓ 10:30-11:30 ♥ 美姿勢アロマ ピラティス Maki ↑第2・4金曜 10日と24日開催		11:00-12:00 ♥ 心身を整える アロマヨガ Michiko
12:00		12:00-13:00 アライメント フローwithアロマ Mako ※ご予約優先	12:00-13:00 呼吸フロー ヨガ&アロマ Yui		12:00-13:00 リラックス& ピラティス Maki ↑第2・4金曜 10日と24日開催	11:30-12:30 アナトミック 骨盤ヨガ® Mako	12:30-13:30 ボディ バランスヨガ Michiko
13:00	13:00-14:00 ♥ 美姿勢アロマ ピラティス Maki 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 ボディメイク ピラティス Yukari	
15:00	14:30-15:30 スローフロー ピラティス Maki	初めての方でも安心！ 講師がやさしく教えます。			パーソナル ご予約可		パーソナル ご予約可
16:00						15:30-16:30 ♥ 不調改善アロマ ピラティス Yukari マタニティ可↑	
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		冬は床暖房で 足元ポカポカ♪		
18:00						18:00-19:00 ♥ 肩首ゆるめる アロマヨガ Haruna ↑第3・4土曜 18日と25日開催	
19:00	18:30-19:30 筋力アップ アロマヨガ Haruna	パーソナル ご予約可	18:30-19:30 コアピラティス &アロマ Mako	19:00-20:00 ♥ 陰ヨガ &アロマ Saori ↑第2・4木曜 9日と23日			
20:00	20:00-21:00 ♥ 眠りのための アロマヨガ Haruna ↑月末の 月曜27日開催		20:00-21:00 ♥ 季節のアロマ &ピラティス Mako		20:00-21:00 ボディメイク ピラティス Yukari ↑1・3・5金曜 3日と17日と31日開催		パーソナル ご予約可
21:00		お仕事の帰りに 通えます☆		パーソナル ご予約可			
22:00						♥♥…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。お問い合わせとご予約は：[info@beauty-bone.com](mailto:info@beauty-bone.com)で受付中♪