

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

Mar.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 ♥ ハートオープン ヨガ Mari ↑開催日は 別途お知らせ		マタニティ可↓ 10:30-11:30 ♥ 美姿勢アロマ ピラティス Maki ↑第1金曜 7日のみ開催		11:00-12:00 ♥ 心身を整える アロマヨガ Michiko マタニティ可↑
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 コアトレ 美姿勢ヨガ Mari ↑開催日は 別途お知らせ		12:00-13:00 体幹 ピラティス Maki ↑第1金曜 7日のみ開催	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 体幹 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				
18:00				冬は床暖房で 足元ポカポカ♪			
19:00	18:30-19:30 筋力アップ アロマヨガ Haruna		18:30-19:30 コアピラティス & アロマ Mako		19:00-20:00 ♥ 心身を整える アロマヨガ Michiko ↑第1木曜 6日のみ開催	18:00-19:00 ♥ 肩首ゆるめる アロマヨガ Haruna ↑第2・4土曜 8日と22日開催	
20:00		パーソナル ご予約可					パーソナル ご予約可
21:00	20:00-21:00 ♥ 眠りのための アロマヨガ Haruna ↑月末の 月曜31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 ↑2・4金曜 14日と28日開催		
22:00		お仕事の帰りに 通えます☆		パーソナル ご予約可			♥♥…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 & ご予約は：info@beauty-bone.com で受付中♪