

さまざまなライフスタイルに合わせた通いができるカリキュラムです

SCHEDULE

Jan.2026~

| Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. | Sun. |
|-------|---|---|--|--|--|--|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | 9:30-10:30 ♥ 体が硬い人のためのヨガ ※ご予約優先 | | 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。 |
| 11:00 | パーソナルご予約可 | 10:30-11:30 アライメント フローwithアロマ Mako ※ご予約優先 | 11:00-12:00 コアトレ 美姿勢ヨガ ※ご予約優先 | | 10:00-11:00 ♥ アロマ陰陽 ヨガ Mako | |
| 12:00 | | | | 10:30-11:30 ♥ 美姿勢アロマ ピラティス ※ご予約優先 | 11:30-12:30 アナトミック 骨盤ヨガ® Mako | 11:00-12:00 ♥ 心身を整える アロマヨガ Michiko マタニティ可↑ |
| 13:00 | | 水素水は 無料提供 | | 初めての方でも安心！ 講師がやさしく教えます。 | | 12:30-13:30 ボディ バランスヨガ Michiko |
| 14:00 | | | | | 14:00-15:00 ボディメイク アロマピラティス Yukari | |
| 15:00 | 初回体験 AI姿勢測定&パーソナル ご予約可 | | | パーソナル ご予約可 | | |
| 16:00 | | | | | 15:30-16:30 ♥ 体が整うアロマ ピラティス Yukari マタニティ可↑ ↑第2・4土曜 10日と24日開催 | パーソナル ご予約可 |
| 17:00 | | 冬は床暖房で 足元ポカポカ♪ | | | | |
| 18:00 | | | | お仕事の帰りに 通えます☆ | | |
| 19:00 | 18:30-19:30 筋力アップ アロマヨガ Haruna ↑第3月曜 19日開催 | 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2・4木曜 8日と22日 | 20:00-21:00 ♥ 季節のアロマ &ピラティス Mako | 20:00-21:00 体スッキリ ピラティス Yukari ↑第3・5金曜 16日と30日 | 18:00-19:00 ♥ 肩首ゆるめる アロマヨガ Haruna ↑第3・5土曜 17日と31日開催 |
| 20:00 | 20:00-21:00 ♥ 眠りのための アロマヨガ Haruna ↑第3月曜 19日に開催 | パーソナル ご予約可 | | | | |
| 21:00 | | | | | | ヨガ・ピラティス 豊富なレッスン内容 |

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♪