

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.2026～

	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
9:00						♥♥…初めての方・ビギナーの方 におすすめのレッスンです。	
10:00	パーソナル ご予約可		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		10:00-11:00 ♥ アロマ陰陽 ヨガ Mako	
11:00		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	10:30-11:30 ♥ 美姿勢アロマ ピラティス ※ご予約優先			11:00-12:00 ♥ 心身を整える アロマヨガ Michiko マタニティ可↑
12:00						11:30-12:30 アナトミック 骨盤ヨガ® Mako	
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		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	20:00-21:00 ♥ 季節のアロマ &ピラティス Mako		20:00-21:00 体スッカリ ピラティス Yukari ↑第3・5金曜 16日と30日	ヨガ・ピラティス 豊富なレッスン内容	
21:00							

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](mailto:info@beauty-bone.com)で受付中♪