

e-StoneSpa

★は強度になります。

July 2019 Class Schedule

	1 (MON)	2 (TUE)	3 (WED)	4 (THU)	5 (FRI)	6 (SAT)	7 (SUN)
10:30-11:30	ピラティス Yoshimi ★★～★★★★	モーニングブレスヨガ Saori ★★	スウィングストレッチ NEW! EMI ★★	トレーニング RIRI ★★	フリーリングヨガ Asa ★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! Basic EMI	ベーシックヨガ TOKI ★★
13:00-14:00		体幹&美尻ヨガ MIKA ★★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! Basic EMI	トレーニング RIRI ★★★★★	ビューティーヨガ ～くびれ&美尻作り♡～ MIKA ★★★	姿勢改善ヨガ KANAKO ★★	体幹を鍛えるヨガ TOKI ★★★★
15:00-16:00	ゆったりリフローヨガ Natsuki ★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & バレエストレッチ EMI		ボディメイクヨガ Natsuki ★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & ストレッチ EMI	引き締めボディヨガ Chiaki ★★★	
20:00-21:00	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & ストレッチ開脚 EMI	リラックスヨガ TOKI ★★		ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & 腹筋強化 EMI		
	8 (MON)	9 (TUE)	10 (WED)	11 (THU)	12 (FRI)	13 (SAT)	14 (SUN)
10:30-11:30	ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	モーニングブレスヨガ Saori ★★	ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	トレーニング RIRI ★★	ビューティーヨガ ～くびれ&美尻作り♡～ MIKA ★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! Basic EMI	店 休 日
13:00-14:00		股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & バレエストレッチ EMI	リフレッシュヨガ MIKA ★★★	トレーニング RIRI ★★★★★		姿勢改善ヨガ KANAKO ★★	
15:00-16:00	ゆったりリフローヨガ Natsuki ★★★		股関節が柔らかくなる ジョイトレ! Basic EMI	ボディメイクヨガ Natsuki ★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & ストレッチ EMI	引き締めボディヨガ Chiaki ★★★	
20:00-21:00	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & ストレッチ開脚 EMI	リラックスヨガ TOKI ★★		ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & 腹筋強化 EMI		
	15 (MON)	《ご予約・キャンセルについて》 ・ご予約はレッスン開始3時間前までの受付となります。 ・やむを得ない事情でキャンセルされる場合、レッスン開始3時間前までにご連絡をお願い致します。 ・チケットをお持ちの方のレッスン開始3時間前を過ぎましたキャンセルは、 レッスン1回分のチケット消化となりますので、ご了承ください。					
10:30-11:30	ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	〒537-0024 大阪市東成区東小橋3-9-11 イービルダービル2F TEL:06-7161-4334 http://yogaosaka.jp/ LINE@でのご予約は こちらから ⇒ 					
13:00-14:00							
15:00-16:00	ゆったりリフローヨガ Natsuki ★★★						
20:00-21:00	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & ストレッチ開脚 EMI						