


	30(MON)	1(TUE)	2(WED)	3(THU)	4(FRI)	5(SAT)	6(SUN)
10:30-11:30	ピラティス Yoshimi ★★~★★★★	ボディバランスヨガ MIKA ★★★★	ピラティス&リズムコアトレ Yoshimi ★★~★★★★	YOGA ~姿勢美人肩甲骨剥がし~ RIRI ★★★★★	ビューティーヨガ ~くびれ&美尻作り♥~ MIKA ★★★	ジョイトレ! & 太陽礼拝 EMI ★★~★★★★	ベーシックヨガ TOKI ★★
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 ★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! EMI ★★~★★★★	体幹トレーニング 12:30~ RIRI & リンバマッサージ ★★★★ + リラックスタイム30min.	ハタヨガ ビギナー NEW! KANJI ★★	姿勢改善ヨガ KANAKO ★★	体幹を鍛えるヨガ TOKI ★★★★
15:00-16:00	ゆったりフローヨガ Natsuki ★★★★	骨盤底筋トレーニングヨガ SANAЕ NEW! ★★~★★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★~★★★★	ポディーメイクヨガ 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 ★★★★	バレトン Rina ★★★★
20:00-21:00	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! 開脚特化 EMI ★★★★★	リラクソスヨガ TOKI ★★		ピラティス Yoshimi ★★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★~★★★★		
	7(MON)	8(TUE)	9(WED)	10(THU)	11(FRI)	12(SAT)	13(SUN)
10:30-11:30	ピラティス Yoshimi ★★~★★★★	モーニングブレスヨガ Saori ★★	フィーリングヨガ Asa ★★	YOGA ~姿勢美人肩甲骨剥がし~ RIRI ★★★★★	ビューティーヨガ ~くびれ&美尻作り♥~ MIKA ★★★	ジョイトレ! & 太陽礼拝 EMI ★★~★★★★	ベーシックヨガ TOKI ★★
13:00-14:00	モーニングブレスヨガ Saori ★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & バレエストレッチ EMI ★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! EMI ★★~★★★★	体幹トレーニング 12:30~ RIRI & リンバマッサージ ★★★★ + リラックスタイム30min.	ハタヨガ ビギナー NEW! KANJI ★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★	体幹を鍛えるヨガ TOKI ★★★★
15:00-16:00	ゆったりフローヨガ Natsuki ★★★★	骨盤底筋トレーニングヨガ SANAЕ NEW! ★★~★★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★~★★★★	ポディーメイクヨガ 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 ★★★★	バレトン Rina ★★★★
20:00-21:00	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! 開脚特化 EMI ★★★★★	リラクソスヨガ TOKI ★★		ピラティス Yoshimi ★★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★~★★★★		
	14(MON)	15(TUE)	<p>【ご予約・キャンセルについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご予約はレッスン開始3時間前までの受付となります。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>〒537-0024 大阪市東成区東小橋3-9-11 イービルダービル2F <a href="http://yogaosaka.jp/">http://yogaosaka.jp/</a></p> <p>LINE@でのご予約は こちらから ⇒ </p>				
10:30-11:30	ピラティス Yoshimi ★★~★★★★						
13:00-14:00	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! 開脚特化 EMI ★★★★★	股関節が柔らかくなる ジョイトレ! & バレエストレッチ EMI ★★★					
15:00-16:00	姿勢改善ヨガ KANAKO ★★	骨盤底筋トレーニングヨガ SANAЕ NEW! ★★~★★★★					
20:00-21:00		リラクソスヨガ TOKI ★★					

【フロア常温レッスン】  
『yoga x fitness』  
11日 インストラクター MIKA  
13:00~14:00  
レッスン参加費 ¥2,000

ヨガで筋肉をゆるめ、体幹トレーニングで身体の軸を安定させ、女性らしいしなやかな身体を目指して一緒にボディメイクしていきましょう!