e-StoneSpa

★は強度になります。

October 2019 Class Schedule

	14(MON)	15(TUE)	16(WED)	17(THU)	18(FRI)	19(SAT)	20(SUN)
10:30－11:30	ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI beginner ★★	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 ★★～★★★★★	店休日
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 ★★★	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 &リンパマッサージ ★★★ + リラックスタイム30min.	ハタヨガ ビギナー NEW！ KANA ★★	姿勢改善ヨガ KANAKO ★★	
15:00－16:00	姿勢改善ヨガ KANAKO ★★	骨盤底筋トレーニングヨガ SANAE NEW！ ★★～★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★～★★★	ボディーメイクヨガ 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 ★★★	
20:00－21:00		リラックスヨガ TOKI ★★		ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★～★★★		

	21(MON)	22(TUE)	23(WED)	24(THU)	25(FRI)	26(SAT)	27(SUN)
10:30－11:30	ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	ジョイトレ！＆太陽礼拝 EMI ★★～★★★★★	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	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 &リンパマッサージ ★★★ + リラックスタイム30min.	ハタヨガ ビギナー NEW！ KANA ★★	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 SANAE NEW！ ★★～★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★～★★★	ボディーメイクヨガ 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 ★★★～★★★★★★			ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★～★★★		

	28(MON)	29(TUE)	30(WED)	31(THU)
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＆リズムコアトレ Yoshimi ★★～★★★★★	YOGA ～姿勢美人肩甲骨剥がし～ RIRI ★★★～★★★★★★
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 &リンパマッサージ ★★★ + リラックスタイム30min.
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 SANAE NEW！ ★★～★★★	パーフェクトBODYストレッチ EMI ★★～★★★	ボディーメイクヨガ Natsuki ★★★
20:00－21:00	股関節が柔らかくなる ジョイトレ！開脚特化 EMI ★★★～★★★★★★	リラックスヨガ TOKI ★★		ピラティス Yoshimi ★★～★★★★★

《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。

LINE@でのご予約は
こちらから ⇒

〒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/