e-StoneSpa　　★は強度になります。　　October 2023 Class Schedule

岩盤浴のご利用方法が変わりました！

完全予約制・貸切岩盤浴2時間（利用枠あり）
2名様まで、6,000円
1名追加ごとに、＋1,500円

その他の時間は、レッスン前10分～レッスン後10分までの80分間を、今までの料金体制でご利用可能となります。
持ち込み岩盤浴1,350円・手ぶら岩盤浴1,900円

《ご予約・キャンセルについて》
・ご予約は前日まで、当日は一度お問い合わせをお願いいたします。
・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。

〒537-0024
大阪市東成区東小橋3-9-11　イービルダービル2
TEL:06-7161-4334
http://yogaosaka.jp/

LINE@でのご予約は
こちらから ⇒

1（SUN）	2（MON）	3（TUE）	4（WED）	5（THU）	6（FRI）	7（SAT）	8（SUN）
	リフレッシュピラティス Natsuki 10:30－11:30 ★★	リセットヨガ RIKU 10:30－11:30 ★★		持ち込み岩盤浴 フリータイム 10:00～16:00 ¥1,000 +500で手ぶら岩盤浴可	リセットヨガ RIKU 10:30－11:30 ★★	深呼吸ヨガ（リラックス） RIE 10:15－11:15 ★★	季節の体質改善ヨガ AYANO 10:30－11:30 ★～★★
『刻（時間）のyoga』 Sachiyo 13:00－14:00 ★～★★	深呼吸ヨガ（脂肪燃焼） RIE 19:00－20:00 ★★～★★★	ワークアウト ★★★ ～美尻を目指す、ヒップ強化～ RIE 15:00－16:00	美調整ピラティス Yuka 13:30－14:30 ★★～★★★		ワークアウト ★★★ ～美尻を目指す、ヒップ強化～ RIE 15:00－16:00	女性のためのケアヨガ Noel 13:30－14:30 ★★★	『刻（時間）のyoga』 90分レッスン ～五感 five senses～★～★★ Sachiyo 13:00－14:30
深呼吸ヨガ（リラックス） RIE 16:00－17:00 ★★	股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 20:30－21:30 ★★～★★★★	リラックスヨガ Ayako 19:30－20:30 ★～★★	リフレッシュピラティス Natsuki 15:00－16:00 ★★	深呼吸ヨガ（リラックス） RIE 19:30－20:30 ★★	『刻（時間）のyoga』 Sachiyo 19:30－20:30 ★～★★		深呼吸ヨガ（脂肪燃焼） RIE 16:00－17:00 ★★～★★★
9（MON）	**10（TUE）**	**11（WED）**	**12（THU）**	**13（FRI）**	**14（SAT）**	**15（SUN）**	
深呼吸ヨガ（リラックス） RIE 12:30－13:30 ★★	深呼吸ヨガ（脂肪燃焼） RIE 10:30－11:30 ★★～★★★			深呼吸ヨガ（リラックス） RIE 10:30－11:30 ★★	スタイルアップヨガ Ayako 10:30－11:30 ★★～★★★	持ち込み岩盤浴 フリータイム 10:00～13:00 ¥1,000 +500で手ぶら岩盤浴可	
バレトン RIE 13:00－14:00 ★★★～★★★★	ワークアウト ★★★ ～美尻を目指す、ヒップ強化～ RIE 14:00－15:00		はじめてのピラティス YUNO 19:00－20:00 ★～★★		女性のためのケアヨガ Noel 13:30－14:30 ★★★		
	リラックスヨガ Ayako 19:30－20:30 ★～★★		ワークアウト ★★★ ～美尻を目指す、ヒップ強化～ RIE 20:30－21:30	『刻（時間）のyoga』 Sachiyo 20:00－21:00 ★～★★男性参加レッスン		『刻（時間）のyoga』 Sachiyo 13:00－14:00 ★～★★	