

16(MON)	17(TUE)	18(WED)	19(THU)	20(FRI)	21(SAT)	22(SUN)
リフレッシュピラティス Natsuki 12:30-13:30 ★★	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	深呼吸ヨガ(リラックス) RIE 10:30-11:30 ★★	ワークアウト ★★★ ~美尻を目指す、ヒップ強化~ RIE 10:30-11:30	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	スタイルアップヨガ Ayako 10:30-11:30 ★★~★★★★	季節の体質改善ヨガ AYANO 10:30-11:30 ★~★★
ワークアウト ★★★ ~美尻を目指す、ヒップ強化~ RIE 17:00-18:00	深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 14:00-15:00 ★★~★★★★	リフレッシュピラティス Natsuki 14:00-15:00 ★★	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 19:00-20:00	女性のためのケアヨガ Noel 13:30-14:30 ★★★★	
股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 19:00-20:00 ★★~★★★★★	リラックスヨガ Ayako 19:30-20:30 ★~★★		リフレッシュピラティス Natsuki 19:30-20:30 ★★	深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 20:30-21:30 ★★~★★★★	股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 15:30-16:30 ★★~★★★★★	深呼吸ヨガ(リラックス) RIE 16:00-17:00 ★★
23(MON)	24(TUE)	25(WED)	26(THU)	27(FRI)	28(SAT)	29(SUN)
リフレッシュピラティス Natsuki 12:30-13:30 ★★	リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★	リフレッシュピラティス Natsuki 16:00-17:00 ★★	深呼吸ヨガ(リラックス) RIE 10:30-11:30 ★★	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	スタイルアップヨガ Ayako 10:30-11:30 ★★~★★★★	筋膜リリースヨガ NAO 10:30-11:30 ★★
深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 19:00-20:00 ★★~★★★★		貸切レッスン【予約不可時間】 19:00-20:00	バレトン RIE 12:30-13:30 ★★★★~★★★★★	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 13:00-14:00	『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ~五感 five senses~ ★~★★ Sachiyo 13:00-14:30
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 ★~★★	ワークアウト ★★★ ~美尻を目指す、ヒップ強化~ RIE 20:45-21:45		『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★	股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 15:00-16:00 ★★~★★★★★	深呼吸ヨガ(リラックス) RIE 16:00-17:00 ★★
30(MON)	31(TUE)	<p>岩盤浴のご利用方法が変わりました！</p> <p>完全予約制・貸切岩盤浴2時間(利用枠あり)</p> <p>2名様まで、6,000円 1名追加ごとに、+1,500円</p> <p>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。</p> <p>持ち込み岩盤浴1,350円・手ぶら岩盤浴1,900円</p>				
リフレッシュピラティス Natsuki 11:30-12:30 ★★	リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★					
深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 19:00-20:00 ★★~★★★★						
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 ★~★★					

《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 こちらから ⇒
TEL:06-7161-4334 <http://yogaosaka.jp/>

LINE@でのご予約は

