

		1(WED)	2(THU)	3(FRI)	4(SAT)	5(SUN)
今月のお得レッスン 参加費 ¥1,500 ※4日・11日(土) 10:30~11:30 心を静めるヨガ インストラクター Mai ※2日(木) 10:30~11:30 9日(木) 12:30~13:30 インストラクター RYO ※16日(木) 10:30~11:30 リセットヨガ インストラクター RIKU		リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★	メンテナンスヨガ RYO 10:30-11:30 ★★ 今月お得レッスン	はじめてのヨガ MIYA 10:30-11:30 ★★	心を静めるヨガ ¥1,500 Mai 10:30-11:30 ★★ 今月お得レッスン	はじめてのヨガ MIYA 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 15:30-16:30			【手ぶら岩盤浴イベント】 手ぶら岩盤浴(60分) +10分マッサージ ¥2,500 完全予約制なので予約必要
		深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 15:00-16:00 ★★~★★★★	股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 19:30-20:30 ★★~★★★★	ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれを作る、腹筋強化~ RIE 16:30-17:30	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 16:00-17:00	
6(MON)	7(TUE)	8(WED)	9(THU)	10(FRI)	11(SAT)	12(SUN)
	癒しのヨガ Key ~『和』を感じる~ ★★ 10:30-11:30	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 ★★	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	心を静めるヨガ ¥1,500 Mai 10:30-11:30 ★★ 今月お得レッスン	筋膜リリースヨガ NAO 10:30-11:30 ★★
		股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 13:00-14:00 ★★~★★★★	メンテナンスヨガ RYO 12:30-13:30 ★★ 今月お得レッスン		ワークアウト ★★★ ~美尻を目指す、ヒップ強化~ RIE 13:00-14:00	
		ワークアウト ★★★ ~二の腕、背中強化~ RIE 15:00-16:00	ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれを作る、腹筋強化~ RIE 15:00-16:00	リフレッシュピラティス Natsuki 15:00-16:00 ★★	深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 15:00-16:00 ★★~★★★★	疲労回復yoga 75分 RIE ~筋膜はがし~ ★ 16:00-17:15
	深呼吸ヨガ(リラックス) RIE 19:30-20:30 ★★		バレトン RIE 19:30-20:30 ★★~★★★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★		X
13(MON)	14(TUE)	15(WED)	16(THU)	《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 LINE@でのご予約は 大阪市東成区東小橋3-9-11 イービルダービル2 はこちらから ⇒ TEL:06-7161-4334 http://vogaosaka.jp/		
リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★	癒しのヨガ Key ~『和』を感じる~ ★★ 10:30-11:30	リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★	リセットヨガ ¥1,500 RIKU 10:30-11:30 ★★ 今月お得レッスン			
深呼吸ヨガ(リラックス) RIE 15:00-16:00 ★★	メンテナンスヨガ RYO 17:00-18:00 ★★	深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 13:00-14:00 ★★~★★★★	貸切レッスンの為ご予約不可 14:00-15:00			
		股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 15:00-16:00 ★★~★★★★	ワークアウト ★★★ ~美尻を目指す、ヒップ強化~ RIE 17:00-18:00			
心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 19:30-20:30		深呼吸ヨガ(リラックス) RIE 19:00-20:00 ★★	<div style="border: 1px solid red; display: inline-block; padding: 2px;"> </div> 赤い枠は夜レッスンです。		

