

<p><b>今月のお得レッスン 参加費 ¥1,500</b></p> <p>※3日・10日(月) 14:00~15:00 季節のリラックスヨガ インストラクターTOMOKO</p> <p>※6日・13日(木) 15:00~16:00 ヨガ×Sintek® インストラクター momoko</p> <p>《ヨガ×Sintek®》 首・肩・腰の力みや緊張をとり、自律神経の乱れによる不調のケアにも最適なレッスンです。</p>		<p>《ご予約・キャンセルについて》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご予約は前日まで、当日は一度お問い合わせをお願いいたします。</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2 はこちらから ⇒</p> <p>TEL:06-7161-4334 <a href="http://yogaosaka.jp/">http://yogaosaka.jp/</a></p> <p>LINE@でのご予約は </p>			<p>1(SAT)</p> <p>疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30</p> <p>ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 14:00-15:00</p>	<p>2(SUN)</p> <p>リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★</p> <p>はじめてのヨガ MIYA 13:00-14:00 ★★</p>
<p>3(MON)</p> <p>リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★</p> <p>季節のリラックスヨガ TOMOKO 14:00-15:00 ★~★★ ¥1,500</p> <p>ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:00-20:00</p> <p>疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 20:30-21:30</p>	<p>4(TUE)</p> <p>癒しのヨガ Key ~『和』を感じる~ ★★ 10:30-11:30</p>	<p>5(WED)</p> <p>リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★</p> <p>バレエストレッチ Natsuki 12:00-13:00 ★★</p> <p>疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 20:30-21:30</p>	<p>6(THU)</p> <p>リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★</p> <p>リセットヨガ RIKU 12:00-13:00 ★★</p> <p>ヨガ×Sintex® ¥1,500 momoko 15:00-16:00 ★★ 今月お得レッスン</p> <p>心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★</p>	<p>7(FRI)</p> <p>ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 10:30-11:30</p> <p>リセットヨガ RIKU 12:00-13:00 ★★</p> <p>『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★</p>	<p>8(SAT)</p> <p>疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30</p> <p>バレトン RIE 14:30-15:30 ★★~★★★★</p> <p>ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00</p> <p>貸切レッスンの為ご予約不可 15:30-16:30</p>	<p>9(SUN)</p> <p>筋膜リリースヨガ NAO 10:30-11:30 ★★</p> <p>股関節が柔らかくなるジョイトレ! RIE 16:00-17:00 ★★~★★★★</p> <p>疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 17:30-18:30</p>
<p>10(MON)</p> <p>リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★</p> <p>季節のリラックスヨガ TOMOKO 14:00-15:00 ★~★★ ¥1,500</p> <p>深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 16:00-17:00 ★★~★★★★</p> <p>バレトン RIE 19:30-20:30 ★★~★★★★</p>	<p>11(TUE)</p> <p>癒しのヨガ Key ~『和』を感じる~ ★★ 10:30-11:30</p> <p>ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:30-16:30</p> <p>疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 19:30-20:30</p>	<p>12(WED)</p> <p>リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★</p>	<p>13(THU)</p> <p>リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★</p> <p>股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 13:00-14:00 ★★~★★★★</p> <p>ヨガ×Sintex® ¥1,500 momoko 15:00-16:00 ★★ 今月お得レッスン</p> <p>心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★</p>	<p>14(FRI)</p> <p>ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 10:30-11:30</p> <p>リセットヨガ RIKU 12:00-13:00 ★★</p> <p>リフレッシュピラティス Natsuki 15:00-16:00 ★★</p> <p>『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 20:00-21:00 ★~★★男性参加レッスン</p>	<p>15(SAT)</p> <p>疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30</p> <p>ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00</p>	<p>16(SUN)</p> <p>筋膜リリースヨガ NAO 10:30-11:30 ★★</p> <p>『刻(時間)のyoga』チケット使用不可 ~特別料金 ¥2,500~★★~★★★★ Sachiyo 13:00-14:00</p> <p>疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 16:00-17:00</p>

  黒太枠はお得レッスンです。

  赤い枠は夜レッスンです。