

17(MON)	18(TUE)	19(WED)	20(THU)	21(FRI)	22(SAT)	23(SUN)
	癒しのヨガ Key ~『和』を感じる~ ★★ 10:30-11:30	股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 10:30-11:30 ★★~★★★★	深呼吸ヨガ(リラックス) RIE 10:30-11:30 ★★		疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30	
季節のリラックスヨガ TOMOKO 14:00-15:00 ★~★★ ¥1,500	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 12:30-13:30	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 15:30-16:30	貸切レッスンの為ご予約不可 14:00-15:00		ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 14:00-15:00	はじめてのヨガ MIYA 13:00-14:00 ★★
	ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:30-16:30	股関節が柔らかくなるジョイトレ	ヨガ×Sintex® ¥1,500 momoko 15:30-16:30 ★★ 今月お得レッスン	股関節が柔らかくなるジョイトレ! RIE 16:30-17:30 ★★~★★★★		
	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・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:30-20:30	心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★		
24(MON)	25(TUE)	26(WED)	27(THU)	28(FRI)	29(SAT)	30(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 ★★	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 10:30-11:30	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30	はじめてのヨガ MIYA 10:30-11:30 ★★
季節のリラックスヨガ TOMOKO 14:00-15:00 ★~★★ ¥1,500	深呼吸ヨガ(脂肪燃焼) RIE 13:00-14:00 ★★~★★★★	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 12:30-13:30	ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00	リセットヨガ RIKU 12:00-13:00 ★★		『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ~五感 five senses~ ★~★★ Sachiyo 13:00-14:30
リフレッシュピラティス Natsuki 16:00-17:00 ★★	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:00-20:00	バレトン RIE 15:30-16:30 ★★~★★★★	ヨガ×Sintex® ¥1,500 momoko 15:00-16:00 ★★ 今月お得レッスン		ワークアウト ★★★~★★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 16:00-17:00	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 16:30-17:30
	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 20:30-21:30	貸切レッスンの為ご予約不可 19:00-20:00	心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★		

今月のお得レッスン 参加費 ¥1,500

※17日・24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

 黒太枠はお得レッスンです。

※20日・27日(木) 15:00~16:00

ヨガ×Sintek® インストラクター momoko

 赤い枠は夜レッスンです。

《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。

Sintek®は、人間本来の自然な身体の連動や、心と身体の健やかさを取り戻すために誕生した背骨の調律エクササイズです。

《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 はこちら ⇒

TEL:06-7161-4334

<http://yogaosaka.jp/>

LINE@でのご予約は

