

15(MON)	16(TUE)	17(WED)	18(THU)	19(FRI)	20(SAT)	21(SUN)
疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 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 RIKU 10:30-11:30 ★★		朝のリラックスtime“NEW” ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 10:00-11:30 ★★	はじめてのヨガ MIYA 10:30-11:30 ★★
	ワークアウト ★★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 14:00-15:00	ボディメイクyoga RIE 13:00-14:00 ★★	昼のリラックスtime“NEW” ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 13:00-14:30		ワークアウト ★★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 14:00-15:00	『刻(時間)のyoga』チケット使用不可 ~特別料金 ¥2,500~★★~★★★ Sachiyo 13:30-14:30
はじめてのヨガ MIYA 16:00-17:00 ★★	ボディメイクyoga RIE 16:00-17:00 ★★	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 16:00-17:00	股関節が柔らかくなるジョイトレ RIE 18:00-19:00 ★★~★★★★	リフレッシュピラティス Natsuki 15:00-16:00 ★★	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">黒太枠はお得レッスンです。</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 5px;">赤い枠は夜レッスンです。</div>	
X	夜のリラックスtime“NEW” ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 18:30-20:00	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 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 ★~★★		
22(MON)	23(TUE)	24(WED)	25(THU)	26(FRI)	27(SAT)	28(SUN)
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 ★★ ¥1,500	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30	筋膜リリースヨガ NAO 10:30-11:30 ★★
季節のリラックスヨガ TOMOKO 13:30-14:30 ★~★★ ¥1,500	昼のリラックスtime“NEW” ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 12:00-13:30		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 16:00-17:00	昼のリラックスtime“NEW” ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 13:00-14:30	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 18:00-19:00	ボディメイクyoga RIE 15:00-16:00 ★★		ヨガ × Sintex® ¥1,500 momoko 15:30-16:30 ★★ 今月お得レッスン	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 18:00-19:00	ワークアウト ★★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 16:00-17:00	ボディメイクyoga RIE 16:00-17:00 ★★
夜のリラックスtime“NEW” ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 19:30-21:00	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:00-20:00	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 ★~★★	【朝・昼・夜のリラックスtime】とは ストレッチ30分間カラダを解し、あとは岩盤浴 お好きなタイミングで退出可能です。	
29(MON)	30(TUE)	31(WED)	今月のお得レッスン 参加費 ¥1,500 ※8日・22日(月) 13:30~14:30 季節のリラックスヨガ インストラクター TOMOKO ※24日(水)・29日(月) 10:30~11:30 リフレッシュピラティス インストラクター Natsuki ※25日(木) 15:30~16:30 ヨガ × Sintek® インストラクター momoko Sintex®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。			
リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★ ¥1,500	癒しのヨガ Key ~『和』を感じる~ ★★ 10:30-11:30	朝のリラックスtime“NEW” ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 10:00-11:30				
季節のリラックスヨガ TOMOKO 13:30-14:30 ★~★★	ボディメイクyoga RIE 16:00-17:00 ★★	バレトン RIE 13:30-14:30 ★★~★★★★				
夜のリラックスtime“NEW” ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 18:30-20:00	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 18:00-19:00					

LINE@でのご予約は
こちらから ⇒



<http://yogaosaka.jp/>