

<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>LINE@でのご予約は こちらから ⇒ </p> <p><a href="http://yogaosaka.jp/">http://yogaosaka.jp/</a></p>			1 (THU)	2 (FRI)	3 (SAT)	4 (SUN)
			リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	ボディメイクyoga RIE 10:30-11:30 ★★	リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★
			ヨガ × Sintex® ¥1,500 momoko 15:00-16:00 ★★ <b>今月お得レッスン</b>	リフレッシュピラティス Natsuki 15:00-16:00 ★★	昼のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 12:30-14:00	はじめてのヨガ MIYA 13:00-14:00 ★★
			心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:00-16:00	『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ~Affirmation~ ★~★★ Sachiyo 16:30-18:00
5 (MON)	6 (TUE)	7 (WED)	8 (THU)	9 (FRI)	10 (SAT)	11 (SUN)
朝のリラクストime “NEW” バレトン30分 + 岩盤浴 RIE 10:30-12:00	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30	リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★ ¥1,500	ワークアウト ★★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 10:30-11:30	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	朝のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 10:30-12:00	ボディメイクyoga RIE 10:30-11:30 ★★
季節のリラクストヨガ TOMOKO 13:30-14:30 ★~★★ ¥1,500	昼のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 14:00-15:30		リセットヨガ RIKU 12:00-13:00 ★★	ワークアウト ★★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 13:00-14:00	ワークアウト ★★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00
昼のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30			貸切レッスンの為ご予約不可 14:00-15:00	昼のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	昼のリラクストime “NEW” ジョイトレ! 30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	はじめてのヨガ MIYA 15:30-16:30 ★★
ボディメイクyoga RIE 19:30-20:30 ★★	心を静めるヨガ Mai 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	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 20:00-21:00 ★~★★男性参加レッスン	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; display: inline-block; margin-right: 5px;"></div> 黒太枠はお得レッスンです。  <div style="border: 1px solid red; width: 40px; height: 20px; display: inline-block; margin-right: 5px;"></div> 赤い枠は夜レッスンです。	
12 (MON)	13 (TUE)	14 (WED)	15 (THU)			
朝のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 10:30-12:00		疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30	朝のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 10:30-12:00	<p><b>今月のお得レッスン 参加費 ¥1,500</b></p> <p>※5日・19日(月)13:30~14:30 季節のリラクストヨガ インストラクター TOMOKO</p> <p>※7日(水)・19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</p> <p>※1日・29日(木)15:00~16:00 ヨガ × Sintex® インストラクター momoko</p> <p>Sintex®は、人間本来の自然な身体の運動や、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。</p>		
ボディメイクyoga RIE 13:00-14:00 ★★		昼のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 13:00-14:30				
昼のリラクストime “NEW” バレトン30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30		昼のリラクストime “NEW” ジョイトレ! 30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	昼のリラクストime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 17:00-18:30			
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; font-size: 2em;">X</div>		【朝・昼・夜のリラクストime】とは 30分間のストレッチや運動レッスン、その後の岩盤浴は、お好きなタイミングで退出可能です。	心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★			