

<p>今月のお得レッスン 参加費 ¥1,500 《ご予約・キャンセルについて》</p> <p>※5日・19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</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× Sintek® 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> <p>LINE@でのご予約はこちらから ⇒ </p> <p>http://yogaosaka.jp/</p>				16(FRI)	17(SAT)	18(SUN)
<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>					ボディメイクyoga RIE 10:30-11:30 ★★	はじめてのヨガ MIYA 10:30-11:30 ★★
					昼のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 12:00-13:30	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 13:00-14:00
				『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 16:30-17:30	昼のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30
19(MON)	20(TUE)	21(WED)	22(THU)	23(FRI)	24(SAT)	25(SUN)
リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★ ¥1,500	朝のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 10:30-12:00	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 ★★	朝のリラックスtime 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 ★★
季節のリラックスヨガ TOMOKO 13:30-14:30 ★~★★ ¥1,500	ボディメイクyoga RIE 13:00-14:00 ★★		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 13:00-14:00	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 13:00-14:00	貸切レッスンの為ご予約不可 13:30-14:30
	昼のリラックスtime "NEW" バレトン30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30		ヨガ× Sintek® momoko 15:30-16:30 ★★	昼のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	昼のリラックスtime "NEW" ジョイトレ! 30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	はじめてのヨガ MIYA 16:00-17:00 ★★
夜のリラックスtime 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 19:30-20:30		心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★		夜のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 17:30-19:00
26(MON)	27(TUE)	28(WED)	29(THU)	30(FRI)	31(SAT)	
リフレッシュピラティス Natsuki 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 ★★	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	朝のリラックスtime 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	
季節のリラックスヨガ TOMOKO 13:30-14:30 ★~★★	昼のリラックスtime "NEW" ジョイトレ! 30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30		ヨガ× Sintek® ¥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 13:00-14:00		
昼のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30				昼のリラックスtime "NEW" バレトン30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 16:00-17:00	
ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:30-20:30	夜のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 19:30-21:00	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 ★~★★		

黒太枠はお得レッスンです。

赤い枠は夜レッスンです。