

		16(WED)	17(THU)	18(FRI)	19(SAT)	20(SUN)
【ベーシックピラティス】 基本的な動きを通して股関節の柔軟性やお腹(コア)の力、姿勢の美しさを高めていきます。 ご自身の心と身体がキレイに整う感覚をぜひ味わってみてください。 【ヨガ×Sintex®】 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。		リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★	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 10:30-11:30 ★★	ベーシックピラティス Hina 10:30-11:30 ★★	ヨガの基礎 リノ 10:30-11:30 ★～★★
		ヨガの基礎 リノ 13:00-14:00 ★～★★	ヨガ×Sintex® momoko 15:00-16:00 ★★	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 13:00-14:00	『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ～五感 five senses～ ★～★★ Sachiyo 13:00-14:30
			心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 20:00-21:00 ★～★★男性参加レッスン	ボディメイクyoga RIE 15:00-16:00 ★★	
21(MON)	22(TUE)	23(WED)	24(THU)	25(FRI)	26(SAT)	27(SUN)
	疲労回復yoga RIE ～筋膜はがし～ ★ 10:30-11:30	バレエストレッチ Natsuki 10:30-11:30 ★～★★	朝のリラクスタイム ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 10:30-11:45	ボディメイクyoga RIE 10:30-11:30 ★★	朝のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 10:30-11:45	気まぐれyoga RIE 10:30-11:30 ★～★★★
	昼のリラクスタイム ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 13:00-14:15	ワークアウト ★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ 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	昼のリラクスタイム パレトン45分+岩盤浴30分 RIE 13:00-14:15	『刻(時間)のyoga』チケット使用不可 ～特別料金¥2,500～ ★★～★★★ Sachiyo 13:00-14:00
ヨガの基礎 リノ 17:30-18:30 ★～★★	昼のリラクスタイム ジョイトレ! 45分+岩盤浴30分 RIE 15:00-16:15	ボディメイクyoga RIE 15:00-16:00 ★★	ヨガ×Sintex® momoko 15:30-16:30 ★★	ヨガの基礎 リノ 15:00-16:00 ★～★★	ワークアウト ★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00-16:00	はじめてのヨガ MIYA 15:00-16:00 ★★
疲労回復yoga RIE ～筋膜はがし～ ★ 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	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 ★～★★		貸切レッスンの為ご予約不可 17:00-18:00 仮)
28(MON)	29(TUE)	30(WED)	31(THU)	《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。 LINE@でのご予約は こちらから ⇒  http://yogaosaka.jp/		
リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★	疲労回復yoga RIE ～筋膜はがし～ ★ 10:30-11:30		リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★			
ヨガの基礎 リノ 13:00-14:00 ★～★★	昼のリラクスタイム ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 13:00-14:15		ヨガ×Sintex® momoko 15:00-16:00 ★★			
ワークアウト ★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00-16:00	ワークアウト ★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 19:30-20:30	ヨガの基礎 リノ 19:30-20:30 ★～★★	心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★			
気まぐれyoga RIE 19:30-20:30 ★～★★★	リラックスtimeの時間変更 : レッスン30分⇒レッスン45分・岩盤浴60分⇒岩盤浴30分					