

16(MON)	17(TUE)	18(WED)	19(THU)	20(FRI)	21(SAT)	22(SUN)
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	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 ★★	ベーシックピラティス Hina 10:30-11:30 ★★ ¥1,500	ボディメイクyoga RIE 10:30-11:30 ★★
ボディメイクyoga RIE 13:00-14:00 ★★	昼のリラックスtime 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 13:00-14:00		疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 13:00-14:00	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 13:00-14:00 ★~★★ ご新規予約不可
昼のリラックスtime ジョイトレ! 30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	昼のリラックスtime バレトン30分 + 岩盤浴 RIE 15:30-17:00		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	昼のリラックスtime ジョイトレ! 30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	昼のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30
	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 バレトン30分 + 岩盤浴 RIE 17:30-19:00
23(MON)	24(TUE)	25(WED)	26(THU)	27(FRI)	28(SAT)	29(SUN)
はじめてのヨガ MIYA 10:30-11:30 ★★	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30		ボディメイクyoga RIE 10:30-11:30 ★★	朝のリラックスtime ジョイトレ! 30分 + 岩盤浴 RIE 10:30-12:00	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 ★★
ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:30-14:30	昼のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 13:00-14:30			ボディメイクyoga RIE 13:00-14:00 ★★	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 13:00-14:00	はじめてのヨガ MIYA 13:00-14:00 ★★
夜のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 17:30-19:00	昼のリラックスtime バレトン30分 + 岩盤浴 RIE 15:30-17:00		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 15:30-16:30	昼のリラックスtime ジョイトレ! 30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30	昼のリラックスtime ストレッチ30分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:30
	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 ★~★★		夜のリラックスtime バレトン30分 + 岩盤浴 RIE 17:30-19:00
30(MON)	<p>《ご予約・キャンセルについて》</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <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。 ・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。</p> <p>今月のお得レッスン 参加費 ¥1,500 ※21日(日)10:30~11:30 ベーシックピラティス インストラクター Hina</p> <p>☐ 黒太枠はお得レッスンです。 ☐ 赤い枠は夜レッスンです。</p> <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>					
リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★						
季節のリラックスヨガ TOMOKO 13:30-14:30 ★~★★						
ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:30-20:30						