

	1 (TUE)	2 (WED)	3 (THU)	4 (FRI)	5 (SAT)	6 (SUN)	
	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stime ジョイトレ! 45分+岩盤浴30分 RIE 10:30-11:45	ベーシックピラティス Hina 10:30-11:30 ★★	バレエストレッチ 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		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	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:30-16:30	はじめてのヨガ MIYA 13:00-14:00 ★★	
	夜のリラックstime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 18:00-19:15		心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★	夜のリラックstime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 19:30-20:45	ボディメイクyoga RIE 17:30-18:30 ★★	ボディメイクyoga RIE 15:00-16:00 ★★	
7 (MON)	8 (TUE)	9 (WED)	10 (THU)	11 (FRI)	12 (SAT)	13 (SUN)	
リフレッシュピラティス Natsuki 10:30-11:30 ★★	朝のリラックstime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 10:30-11:45	バレエストレッチ 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 ★★	ヨガの基礎 リノ 10:30-11:30 ★~★★	
ボディメイクyoga RIE 15:00-16:00 ★★	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00	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 15:30-16:30		ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 14:00-15:00	
ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:30-20:30	昼のリラックstime バレトン45分+岩盤浴30分 RIE 15:00-16:15		心を静めるヨガ Mai 19:30-20:30 ★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★	ボディメイクyoga RIE 17:30-18:30 ★★	昼のリラックstime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 16:00-17:15	
14 (MON)	15 (TUE)	<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>《ご予約・キャンセルについて》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
ボディメイクyoga RIE 10:30-11:30 ★★	疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30						
ヨガの基礎 リノ 13:00-14:00 ★~★★	昼のリラックstime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 13:00-14:15						
はじめてのヨガ MIYA 15:00-16:00 ★★	昼のリラックstime ジョイトレ! 45分+岩盤浴30分 RIE 15:00-16:15						
夜のリラックstime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 17:00-18:15	ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:30-20:30						

LINE@でのご予約は

こちらから ⇒



<http://yogaosaka.jp/>

リラックstime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