e-StoneSpa　　★は強度になります。　　2024・12月　Class　Schedule

《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/

【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
ぜひ味わってみて下さい。

【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。

1（SUN）	2（MON）	3（TUE）	4（WED）	5（THU）	6（FRI）	7（SAT）	8（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	朝のリラックスtime 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 10:30－11:45　30分	持ち込み岩盤浴 フリータイム（最大2時間） 11:00～21:00 ¥1,500 プラス￥500で 手ぶら岩盤浴可 ご予約は前日まで 当日のご利用は お問い合わせください	リセットヨガ RIKU　10:30－11:30 ★★	朝のリラックスtime 美ヨガ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 ★★	朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 10:30－11:45
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　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		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　13:00－14:00	ヨガの基礎 リノ　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
ヨガの基礎 リノ　19:30－20:30 ★～★★	気まぐれyoga RIE　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　19:30－20:30 ★～★★	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 ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE　16:00－17:15
9（MON）	**10（TUE）**	**11（WED）**	**12（THU）**	**13（FRI）**	**14（SAT）**	**15（SUN）**	
疲労回復yoga RIE　～筋膜はがし～ ★　10:30－11:30	朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE　10:30－11:45	持ち込み岩盤浴 フリータイム（最大2時間） 11:00～21:00 ¥1,500 プラス￥500で 手ぶら岩盤浴可 ご予約は前日まで 当日のご利用は お問い合わせください	リセットヨガ RIKU　10:30－11:30 ★★	朝のリラックスtime 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 10:30－11:45　30分	朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE　10:30－11:45	ヨガの基礎 リノ　10:30－11:30 ★～★★	
	昼のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE　13:00－14:15		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　16:00－17:00	昼のリラックスtime 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　13:00－14:00 ★★	
ワークアウト　★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE　15:00－16:00	ヨガの基礎 リノ　15:00－16:00 ★～★★		ヨガ × Sintex® momoko　15:30－16:30 ★★	『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 ～五感　five senses～ ★～★★ Sachiyo　16:00－17:30	
夜のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE　19:30－20:45	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 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE　19:30－20:45	***リラックスtimeの時間　：　レッスン45分+岩盤浴30分***			