

| 16(MON) | 17(TUE) | 18(WED) | 19(THU) | 20(FRI) | 21(SAT) | 22(SUN) | |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30 | 朝のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 10:30-11:30 | 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 ★★ | 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 ★★ | はじめてのヨガ MIYA 10:30-11:30 ★★ | |
| リセットヨガ RIKU 13:00-14:00 ★★ | ヨガの基礎 リノ 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 | | ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 16:00-17:00 | ヨガの基礎 リノ 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 |
| 昼のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 15:00-16:15 | 昼のリラックスtime ジョイトレ! 45分+岩盤浴30分 RIE 18:45-20:00 | | 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 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 | 昼のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 15:00-16:15 |
| 夜のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 19:00-20:15 | ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 20:30-21:30 | | ヨガの基礎 リノ 19:30-20:30 ★~★★ | 『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★ | 『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★ | 夜のリラックスtime 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 19:00-20:15 30分 | |
| 23(MON) | 24(TUE) | 25(WED) | 26(THU) | 27(FRI) | 28(SAT) | 29(SUN) | |
| 疲労回復yoga RIE ~筋膜はがし~ ★ 10:30-11:30 | ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 10:30-11:30 | 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 | 気まぐれyoga RIE 10:30-11:30 ★~★★ | |
| リセットヨガ RIKU 13:00-14:00 ★★ | ヨガの基礎 リノ 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 | ワークアウト ★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:30-14:30 | 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 | はじめてのヨガ MIYA 13:00-14:00 ★★ |
| ヨガの基礎 リノ 18:00-19:00 ★~★★ | 昼のリラックスtime ジョイトレ! 45分+岩盤浴30分 RIE 15:00-16:15 | | ヨガ×Sintex® momoko 15:00-16:00 ★★ | 昼のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 15:30-16:45 | 昼のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 15:30-16:45 | ベーシックピラティス Hina 15:00-16:00 ★★ | 昼のリラックスtime TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴 15:30-16:45 30分 |
| 夜のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 20:00-21:15 | 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 ★~★★ | 『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★ | 夜のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 19:00-20:15 | |
| 30(MON) | 31(TUE) | <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。 <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> | | | | | |
| 朝のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 10:30-11:45 | 朝のリラックスtime TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴 10:30-11:45 30分 | <p>LINE@でのご予約は こちらから ⇒ </p> <p>http://yogaosaka.jp/</p> | | | | | |
| 昼のリラックスtime TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴 12:30-13:45 30分 | 『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 13:30-14:30 ★~★★ | | | | | | |
| 『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 15:00-16:00 ★~★★ | | | | | | | |