

17(MON)	18(TUE)	19(WED)	20(THU)	21(FRI)	22(SAT)	23(SUN)
朝のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15	朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 10:30-11:45	朝のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15	朝のリラックスtime 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15	スイッチyoga ★★ ～自律神経を整える～ RIE 10:30-11:30	ベーシックピラティス Hina 10:30-11:30 ★★	朝のリラックスtime 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15
昼のリラックスtime 美ヨガ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 15:00-16:00	持ち込み岩盤浴 フリータイム(最大2時間) 11:00～21:00 <b>¥1,500</b> 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	温活！セルフケアyoga MIYA 11:00-12:00 ★★ ヨガの基礎～動く瞑想～ 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 13:00-14:15	ヨガの基礎～動く瞑想～ リノ 10:30-11:30 ★～★★
究極のリラクゼーションyoga まり 19:30-20:30 ★～★★	夜のリラックスtime RIE ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 20:00-21:15		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』 Sachiyo 19:30-20:30 ★～★★	美尻ヨガ Michi 16:30-17:30 ★★～★★★★	リンパyoga Michi 16:00-17:00 ★～★★
24(MON)	25(TUE)	26(WED)	27(THU)	28(FRI)	29(SAT)	30(SUN)
朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15	ヨガの基礎～バランス～ リノ 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 9:00-10:15	スイッチyoga ★★ ～自律神経を整える～ RIE 10:30-11:30	朝のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15	美尻ヨガ Michi 10:30-11:30 ★★	朝のリラックスtime 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15
スイッチyoga ★★ ～自律神経を整える～ RIE 13:00-14:00	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	持ち込み岩盤浴 フリータイム(最大2時間) 11:00～21:00 <b>¥1,500</b> 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	ヨガ × Sintex® momoko 15:30-16:30 ★★ ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 18:00-19:00	朝のリラックスtime RIE 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 13:00-14:15	ヨガの基礎～バランス～ リノ 13:00-14:00 ★～★★	温活！セルフケアyoga MIYA 11:00-12:00 ★★
リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★～★★	夜のリラックスtime 美ヨガ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 15:00-16:00	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★～★★	夜のリラックスtime RIE ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 17:00-18:15	昼のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 15:00-16:15

31(MON)
朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15
スイッチyoga ★★ ～自律神経を整える～ RIE 13:00-14:00
リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★～★★

《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/>



《イベントレッスンのご案内》

**美リーズブートキャンプ**

- 全身の基礎代謝の向上や、お尻や太もも脚、二の腕などの引き締めを強化しシェイプアップを期待するレッスンです。
- 岩盤浴内で行うため、簡単な動きで行います。
- ご自身のペースに合わせて、遠慮なく休憩をしていただいても構いません。
- 【参加条件】
- ご新規参加の方は、体験レッスン料金 ¥2,500となります。