

		16(WED)	17(THU)	18(FRI)	19(SAT)	20(SUN)
<p>《イベントレッスンのご案内》</p> <p><b>美リーズブートキャンプ</b></p> <p>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。</p> <p><b>【参加条件】</b> ご新規参加の方は、体験レッスン料金 ¥2,500となります。</p>		朝のリラクスタイム RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	朝のリラクスタイム RIE ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 10:30-11:45	リンパyoga Michi 10:30-11:30 ★~★★	ベーシックピラティス Hina 10:30-11:30 ★★	朝のリラクスタイム 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分
		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 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 ★★
			ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:00-16:00	昼のリラクスタイム RIE TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分	美リーズブートキャンプ イベントレッスン45分+岩盤浴 15:00-16:15 30分	美尻ヨガ Michi 14:00-15:00 ★★~★★★
			リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★~★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★	夜のリラクスタイム RIE 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 17:30-18:45	究極のリラクゼーションyoga まり 16:00-17:00 ★~★★
21(MON)	22(TUE)	23(WED)	24(THU)	25(FRI)	26(SAT)	27(SUN)
朝のリラクスタイム 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 ★~★★	朝のリラクスタイム RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	代謝upリフレッシュyoga まり 10:30-11:30 ★★	朝のリラクスタイム RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	リンパyoga Michi 10:30-11:30 ★~★★	朝のリラクスタイム 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分
スイッチyoga ★★ ~自律神経を整える~ RIE 13:00-14:00	美尻ヨガ Michi 13:00-14:00 ★★~★★★	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	昼のリラクスタイム ストレッチ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 13:00-14:00	ヨガの基礎~バランス~ リノ 13:00-14:00 ★~★★	美尻ヨガ Michi 11:00-12:00 ★★~★★★
	ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 17:00-18:00		ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:30-16:30	美尻ヨガ Michi 18:00-19:00 ★★~★★★	ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:00-16:00	昼のリラクスタイム RIE TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分
究極のリラクゼーションyoga まり 19:30-20:30 ★~★★	夜のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 19:30-20:45		ベーシックピラティス Hina 19:30-20:30 ★★	リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★~★★	夜のリラクスタイム RIE ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 17:00-18:15	究極のリラクゼーションyoga まり 17:00-18:00 ★~★★
28(MON)	29(TUE)	30(WED)	<p>《ご予約・キャンセルについて》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <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>			
朝のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15	朝のリラクスタイム 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	朝のリラクスタイム ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15				
美尻ヨガ Michi 11:00-12:00 ★★~★★★	ヨガの基礎~動く瞑想~ リノ 13:00-14:00 ★~★★	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				
ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 17:00-18:00	ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:00-16:00					
究極のリラクゼーションyoga まり 19:30-20:30 ★~★★	温活！セルフケアyoga MIYA 17:00-18:00 ★★					

**リンパyoga**

リンパの流れを良くして老廃物が流れやすい状態に！

筋肉を柔らかくして、血流を良くするポンプに戻し、老廃物を排出する。初心者でも無理なくできるセルフマッサージ、リンパ節を刺激する解しやストレッチからスタートしましょう！