

	1 (TUE)	2 (WED)	3 (THU)	4 (FRI)	5 (SAT)	6 (SUN)
	ヨガの基礎～動く瞑想～ 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 ストレッチ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
		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 RIE TRFダンスサイズ45分 + 岩盤浴 13:00-14:15 30分	リンパyoga Michi 13:00-14:00 ★～★★		ベーシックピラティス Hina 10:30-11:30 ★★
	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 18:00-19:00		昼のリラクスタイム RIE 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 15:00-16:15	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00-16:00	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 13:00-14:00 ★★～★★★★
	スイッチyoga ★★ ～自律神経を整える～ RIE 20:00-21:00		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 ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 17:00-18:15	温活！セルフケアyoga MIYA 15:00-16:00 ★★
7 (MON)	8 (TUE)	9 (WED)	10 (THU)	11 (FRI)	12 (SAT)	13 (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	温活！セルフケアyoga MIYA 10:30-11:30 ★★	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	朝のリラクスタイム ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 10:30-11:45	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 11:00-12:00	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 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 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 13:00-14:15	代謝upリフレッシュyoga まり 13:00-14:00 ★★	ヨガの基礎～動く瞑想～ リノ 13:00-14:00 ★～★★	美尻ヨガ Michi 10:30-11:30 ★★～★★★★
	リンパyoga Michi 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	昼のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 15:00-16:15	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』 90分レッスン ～五感 five senses～ ★～★★ Sachiyo 13:30-15:00
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 TRFダンスサイズ45分 + 岩盤浴 19:30-20:45 30分		ベーシックピラティス Hina 19:30-20:30 ★★	美尻ヨガ Michi 19:30-20:30 ★★～★★★★	リンパyoga Michi 17:00-18:00 ★～★★	究極のリラクゼーションyoga まり 16:00-17:00 ★～★★
14 (MON)	15 (TUE)	《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。				
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	美尻ヨガ Michi 10:30-11:30 ★★～★★★★	LINE@でのご予約は こちらから ⇒  <a href="http://yogaosaka.jp/">http://yogaosaka.jp/</a>				
昼のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 11:00-12:15	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 15:00-16:00	夜のリラクスタイム 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 RIE 17:00-18:15					
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 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 RIE 17:00-18:15	† 《イベントレッスンのご案内》 † <b>美リーズブートキャンプ</b> † † 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。				