

《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。 ・9:00・10:30レッスンは前日まで、その他のレッスンは開始時間3時間前までキャンセルはキャンセル料(お一人様につき¥2,000)が発生しますので、ご理解よろしくをお願いいたします。 チケットお持ちの方はレッスン1回分のチケット消化となりますので、ご了承ください。 ・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時間前までご連絡をお願いいたします 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			16(FRI)	17(SAT)	18(SUN)			
朝のリラクスタime			朝のリラクスタime			朝のリラクスタime KANAKA			朝のリラクスタime 多美子		
美ヨガ45分 + 岩盤浴30分			美ヨガ45分 + 岩盤浴30分			筋膜リリース45分 + 岩盤浴			筋膜リリース45分 + 岩盤浴		
RIE 9:00-10:15			RIE 9:00-10:15			10:00-11:15 30分			9:00-10:15 30分		
美尻ヨガ			Michi 11:00-12:00			リンパyoga			温活！セルフケアyoga		
★★～★★★★			★★～★★★★			Michi 13:00-14:00			MIYA 11:00-12:00		
						★～★★			★★		
屋のリラクスタime RIE			TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴			美リーズブートキャンプ			貸切レッスンの為ご予約不可		
15:00-16:15 30分			15:00-16:15 30分			イベントレッスン45分+岩盤浴			13:30-15:30		
『刻(時間)のyoga』			夜のリラクスタime RIE			夜のリラクスタime RIE			ワークアウト ★★～★★★★		
Sachiyo 19:30-20:30			美ヨガ45分 + 岩盤浴30分			美ヨガ45分 + 岩盤浴30分			～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～		
★～★★			RIE 17:30-18:45			RIE 17:30-18:45			RIE 18:00-19:00		
19(MON)			20(TUE)			21(WED)			22(THU)		
朝のリラクスタime			リンパyoga			美リーズブートキャンプ			ダイエットyoga		
美ヨガ45分 + 岩盤浴30分			Michi 10:30-11:30			イベントレッスン45分+岩盤浴			RIE 10:30-11:30		
RIE 9:00-10:15			★～★★			9:00-10:15 30分			★★～★★★★		
ワークアウト ★★～★★★★			屋のリラクスタime			持ち込み岩盤浴			リンパyoga		
～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～			ストレッチ45分 + 岩盤浴30分			フリータイム(最大2時間)			Michi 13:00-14:00		
RIE 13:00-14:00			RIE 13:00-14:15			11:00～21:00			★～★★		
ヨガの基礎～バランス～			ワークアウト ★★～★★★★			¥1,500			美尻ヨガ		
リノ 15:00-16:00			～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～			プラス¥500で			Michi 15:00-16:00		
★～★★			RIE 15:00-16:00			手ぶら岩盤浴可			★★～★★★★		
ダイエットyoga			夜のリラクスタime			ご予約は前日まで			ベーシックピラティス		
RIE 19:30-20:30			美ヨガ45分 + 岩盤浴30分			当日のご利用は			Hina 19:30-20:30		
★★～★★★★			RIE 19:30-20:45			お問い合わせください			★★		
26(MON)			27(TUE)			28(WED)			29(THU)		
朝のリラクスタime			リンパyoga			美リーズブートキャンプ			ヨガの基礎～バランス～		
美ヨガ45分 + 岩盤浴30分			Michi 10:30-11:30			イベントレッスン45分+岩盤浴			リノ 10:30-11:30		
RIE 9:00-10:15			★～★★			9:00-10:15 30分			★～★★		
ダイエットyoga			屋のリラクスタime			持ち込み岩盤浴			ヨガ×Sintex®		
RIE 13:00-14:00			ストレッチ45分 + 岩盤浴30分			フリータイム(最大2時間)			momoko 13:00-14:00		
★★～★★★★			RIE 13:00-14:15			11:00～21:00			★★		
ヨガの基礎～動く瞑想～			ワークアウト ★★～★★★★			¥1,500			美尻ヨガ		
リノ 15:00-16:00			～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～			プラス¥500で			Michi 18:00-19:00		
★～★★			RIE 15:00-16:00			手ぶら岩盤浴可			★★～★★★★		
ワークアウト ★★～★★★★			夜のリラクスタime			ご予約は前日まで			リンパyoga		
～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～			美ヨガ45分 + 岩盤浴30分			当日のご利用は			Michi 19:30-20:30		
RIE 19:30-20:30			RIE 19:30-20:45			お問い合わせください			★～★★		
30(FRI)			31(SAT)								
朝のリラクスタime RIE			リンパyoga			朝のリラクスタime RIE			朝のリラクスタime		
筋膜リリース45分 + 岩盤浴			Michi 10:30-11:30			筋膜リリース45分 + 岩盤浴			Michi 10:30-11:30		
9:00-10:15 30分			★～★★			9:00-10:15 30分			★～★★		
美尻ヨガ			屋のリラクスタime RIE			美尻ヨガ			屋のリラクスタime RIE		
Michi 13:00-14:00			TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴			Michi 13:00-14:00			TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴		
★★～★★★★			13:00-14:15 30分			★★～★★★★			13:00-14:15 30分		
ワークアウト ★★～★★★★			スイッチyoga ★★			ワークアウト ★★～★★★★			スイッチyoga ★★		
～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～			～自律神経を整える～			～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～			～自律神経を整える～		
RIE 15:00-16:00			RIE 15:00-16:00			RIE 15:00-16:00			RIE 15:00-16:00		
『刻(時間)のyoga』			夜のリラクスタime RIE			『刻(時間)のyoga』			夜のリラクスタime RIE		
Sachiyo 19:30-20:30			バレトン45分 + 岩盤浴30分			Sachiyo 19:30-20:30			バレトン45分 + 岩盤浴30分		
★～★★			17:00-18:15			★～★★			17:00-18:15		