

《イベントレッスンのご案内》			1 (THU)	2 (FRI)	3 (SAT)	4 (SUN)
<p>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。</p> <p>アロマリフレッシュyoga アロマの香りで癒されながら、日常の疲れなどでの肩や肩甲骨、筋肉の緊張やコリを解し、ストレスの低減、リフレッシュさせましょう。</p> <p>アロマリラックスyoga アロマの香りで癒されながら、ぐっすりと眠れるように、自律神経を整え、身体に無理のないよう簡単なポーズをゆっくり行うレッスンです。</p> <p>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、 【参加条件】 遠慮なく休憩をしていただいても構いません。 ご新規参加の方は、体験レッスン料金 ¥2,500 となります。</p>			ヨガの基礎～バランス～ リノ 10:30-11:30 ★～★★	朝のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	朝のリラックスtime KANAKO 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 10:00-11:15	朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 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	ダイエットyoga RIE 11:00-12:00 ★★～★★★★		アロマリフレッシュyoga RIE ～気持ち軽くなるスイートオレンジ～ ★★ 11:00-12:00
			昼のリラックスtime RIE TRFダンスサイズ45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分	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
			リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★～★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★～★★		アロマリラックスyoga RIE ～よく眠れますように…オイルmix～ ★～★★ 20:00-21:00
5 (MON)	6 (TUE)	7 (WED)	8 (THU)	9 (FRI)	10 (SAT)	11 (SUN)
朝のリラックスtime 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	朝のリラックスtime 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	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 ★～★★	美リーズブートキャンプ イベントレッスン45分+岩盤浴 9:00-10:15 30分	ヨガの基礎～動く瞑想～ リノ 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 9:00-10:15 30分
『刻(時間)のyoga』チケット使用不可 ～特別料金 ¥2,500～★★～★★★ Sachiyo 10:30-11:30	『刻(時間)のyoga』チケット使用不可 ～特別料金 ¥2,500～★★～★★★ Sachiyo 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	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	美尻ヨガ Michi 13:00-14:00 ★★～★★★★	昼のリラックスtime KANAKO 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 12:00-13:15	ダイエットyoga RIE 11:00-12:00 ★★～★★★★
リンパyoga Michi 13:00-14:00 ★～★★	温活！セルフケアyoga MIYA 13:00-14:00 ★★		ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 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	美尻ヨガ Michi 17:00-18:00 ★★～★★★★	温活！セルフケアyoga MIYA 13:00-14:00 ★★
ダイエットyoga 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		リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★～★★	ダイエットyoga RIE 19:30-20:30 ★★～★★★★	アロマリラックスyoga RIE ～よく眠れますように…オイルmix～ ★～★★ 20:00-21:00	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00-16:00
12 (MON)	13 (TUE)	14 (WED)	15 (THU)	《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時間を過ぎましたキャンセルは キャンセル料(お一人様につき ¥2,000)が発生 しますので、ご理解よろしくお願ひいたします。 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時間前までに 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/		
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～動く瞑想～ 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	ダイエットyoga RIE 10:30-11:30 ★★～★★★★			
美尻ヨガ Michi 11:00-12:00 ★★～★★★★	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 ¥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	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 13:00-14:00			
リンパyoga Michi 13:00-14:00 ★～★★	リンパyoga Michi 15:00-16:00 ★～★★		スイッチyoga ★★ ～自律神経を整える～ RIE 15:00-16:00			
ダイエットyoga RIE 19:30-20:30 ★★～★★★★	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 19:30-20:30		ベーシックピラティス Hina 19:30-20:30 ★★			