

16(MON)	17(TUE)	18(WED)	19(THU)	20(FRI)	21(SAT)	22(SUN)
朝のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	美尻ヨガ Michi 10:30ー11:30 ★★～★★★★	朝のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00ー10:15 30分	ヨガの基礎～バランス～ リノ 10:30ー11:30 ★～★★	朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	朝のリラックスtime KANAKA 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 10:00ー11:15 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ー10:15 30分
ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 13:00ー14:00	ダイエットyoga RIE 13:00ー14:00 ★★～★★★★	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	ヨガ× Sintex® momoko 13:00ー14:00 ★★	ダイエットyoga RIE 10:30ー11:30 ★★～★★★★	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 13:00ー14:00	温活！セルフケアyoga MIYA 13:00ー14:00 ★★
リンパyoga Michi 18:00ー19:00 ★～★★	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00ー16:00		貸切レッスンの為ご予約不可 14:30ー16:30	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 13:00ー14:00	美尻ヨガ Michi 15:00ー16:00 ★★～★★★★	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00ー16:00
夜のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 19:30ー20:45 30分	夜のリラックスtime RIE TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴 19:30ー20:45 30分		ベーシックピラティス Hina 19:30ー20:30 ★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30ー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ー21:00	ヨガの基礎～動く瞑想～ リノ 17:00ー18:00 ★～★★
23(MON)	24(TUE)	25(WED)	26(THU)	27(FRI)	28(SAT)	29(SUN)
朝のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	リセットヨガ RIKU 10:30ー11:30 ★★	朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	朝のリラックスtime Coo 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 10:30ー11:45 30分	朝のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00ー10:15 30分	ベーシックピラティス Hina 10:30ー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ー10:15 30分
リンパyoga Michi 13:00ー14:00 ★～★★	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 13:00ー14:00	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		ダイエットyoga RIE 10:30ー11:30 ★★～★★★★	昼のリラックスtime KANAKA 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 13:00ー14:15 30分	ダイエットyoga RIE 13:00ー14:00 ★★～★★★★
昼のリラックスtime TRFダンササイズ45分 + 岩盤浴 15:00ー16:15 30分	昼のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 15:00ー16:15		貸切イベントの為ご予約不可 12:30ー18:30	美尻ヨガ Michi 15:00ー16:00 ★★～★★★★	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00ー16:00	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00ー16:00
ヨガの基礎～動く瞑想～ リノ 19:30ー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～ ★～★★ 19:30ー20:30		美尻ヨガ Michi 19:30ー20:30 ★★～★★★★	ベーシックピラティス Hina 19:30ー20:30 ★★	夜のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 17:30ー18:45 30分	『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ～五感 five senses～ ★～★★ Sachiyo 16:30ー18:00
30(MON)	《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。 ・午前中スタートの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/					
朝のリラックスtime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	✦ 《岩盤レッスンのご案内》 ✦ イベントレッスン好評のため、 通常レッスンに追加となりました！ ✦ 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。 ✦ 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。 ✦ 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。					
美尻ヨガ Michi 13:00ー14:00 ★★～★★★★						
ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00ー16:00						
アロマリラックスyoga RIE ～よく眠れますように…オイルmix～ ★～★★ 19:30ー20:30						