

《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。						1 (SUN)	
《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 ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 11:00-12:00 温活！セルフケアyoga MIYA 13:00-14:00 ★★ アロマリラックスyoga RIE ~よく眠れますように...オイルmix~ ★~★★ 17:00-18:00	
2 (MON)	3 (TUE)	4 (WED)	5 (THU)	6 (FRI)	7 (SAT)	8 (SUN)	
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	ヨガの基礎~動く瞑想~ リノ 10:30-11:30 ★~★★	朝のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15	ダイエットyoga RIE 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	美尻ヨガ 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	
アロマリフレッシュyoga RIE ~気持ちが軽くなるスイートオレンジ~ ★★ 11:00-12:00	リンパyoga 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 ¥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	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 ★~★★	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 ★~★★	ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:00-16:00		アロマリフレッシュyoga RIE ~気持ちが軽くなるスイートオレンジ~ ★★ 15:00-16:00	美尻ヨガ Michi 15:00-16:00 ★★~★★★	美尻ヨガ Michi 15:00-16:00 ★★~★★★	昼のリラクスタイム RIE TRFダンスサイズ45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分	昼のリラクスタイム KANAKO 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分
ダイエットyoga RIE 19:30-20:30 ★★~★★★	夜のリラクスタイム RIE パレトン45分 + 岩盤浴30分 19:30-20:45		ベーシックピラティス Hina 19:30-20:30 ★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 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~ ★~★★ 19:30-20:30
9 (MON)	10 (TUE)	11 (WED)	12 (THU)	13 (FRI)	14 (SAT)	15 (SUN)	
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	リセットヨガ RIKU 10:30-11:30 ★★	朝のリラクスタイム Coo 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	ダイエットyoga RIE 10:30-11:30 ★★~★★★	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 KANAKO 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 10:00-11:15 30分	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	
美尻ヨガ Michi 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 ¥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	ヨガの基礎~バランス~ リノ 13:00-14:00 ★~★★	アロマリフレッシュyoga RIE ~気持ちが軽くなるスイートオレンジ~ ★★ 11:00-12:00		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 15:00-16:00	アロマリフレッシュyoga RIE ~気持ちが軽くなるスイートオレンジ~ ★★ 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	リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★~★★	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 17:00-18:00	昼のリラクスタイム RIE TRFダンスサイズ45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分
ヨガの基礎~動く瞑想~ リノ 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		リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★~★★	ダイエットyoga RIE 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	『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ~五感 five senses~ ★~★★ Sachiyo 16:30-18:00