

	1 (TUE)	2 (WED)	3 (THU)	4 (FRI)	5 (SAT)	6 (SUN)
	朝のリラクストime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	朝のリラクストime Coo 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00ー10:15 30分	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～ ★★ 10:30ー11:30	朝のリラクストime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00ー10:15 30分	朝のリラクストime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	朝のリラクストime 多美子 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00ー10:15 30分
	美尻ヨガ Michi 10:30ー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	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00ー16:00	ダイエットyoga RIE 13:00ー14:00 ★★～★★★★	美尻ヨガ Michi 10:30ー11:30 ★★～★★★★	温活！セルフケアyoga MIYA 13:00ー14:00 ★★
	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 15:00ー16:00 ★～★★		DANCE！レッスン名・考案中 Michi 18:00ー19:00 ★★★	リンパyoga Michi 15:00ー16:00 ★～★★	昼のリラクストime KANAKA 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 15:00ー16:15 30分	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 15:00ー16:00 ★～★★
	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 19:30ー20:30		リンパyoga Michi 19:30ー20:30 ★～★★	ベーシックピラティス Hina 19:30ー20:30 ★★	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 17:00ー18:00	夜のリラクストime RIE パレトン45分 + 岩盤浴30分 17:00ー18:15
7 (MON)	8 (TUE)	9 (WED)	10 (THU)	11 (FRI)	12 (SAT)	13 (SUN)
朝のリラクストime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	朝のリラクストime ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	朝のリラクストime Coo 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00ー10:15 30分	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～ ★★ 10:30ー11:30	朝のリラクストime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00ー10:15	朝のリラクストime KANAKA 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00ー10:15 30分	朝のリラクストime 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	美尻ヨガ Michi 10:30ー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	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00ー16:00	リンパyoga Michi 10:30ー11:30 ★～★★	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～ ★★ 10:30ー11:30	ダイエットyoga RIE 13:00ー14:00 ★★～★★★★
呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 15:00ー16:00 ★～★★	ダイエットyoga RIE 13:00ー14:00 ★★～★★★★		DANCE！レッスン名・考案中 Michi 18:00ー19:00 ★★★	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 17:00ー18:00	昼のリラクストime RIE パレトン45分 + 岩盤浴30分 15:00ー16:15	ベーシックピラティス Hina 15:00ー16:00 ★★
美尻ヨガ Michi 19:30ー20:30 ★★～★★★★	アロマリラクストyoga RIE ～よく眠れますように…オイルmix～ ★～★★ 19:30ー20:30		リンパyoga Michi 19:30ー20:30 ★～★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30ー20:30 ★～★★	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 18:00ー19:00 ★～★★	『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ～五感 five senses～ ★～★★ Sachiyo 16:30ー18:00
14 (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/					
朝のリラクストime 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。 ✦ アロマリラクスト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。					
呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 13:00ー14:00 ★～★★						
ダイエットyoga RIE 18:00ー19:00 ★★～★★★★						
夜のリラクストime RIE パレトン45分 + 岩盤浴30分 19:30ー20:45						