

<p>《岩盤レッスンのご案内》</p> <p>【朝・昼・夜のリラックスtime】とは 岩盤レッスン45分、あとは岩盤浴30分間 岩盤浴は、お好きなタイミングで退出可能です。 LINE@でのご予約 岩盤浴内で行うレッスンです。ご自身のペースに合わせて、</p> <p>~~~~~</p> <p>〈岩盤浴+ヘッドマッサージ〉 岩盤浴60分ご利用で、カラダの芯から温まり、デトックス効果を促進いたします。 その後のヘッドマッサージ15分で、日頃の疲れをじっくり癒します。 ヘッドマッサージ中には、高濃度・ヒト幹細胞培養液配合のミネラル豊富な ご予約可能時間は、平日12:00~17:00となっております。 温泉パックを使用</p>			<p>《ご予約について》 http://yogaosaka.jp/ ご予約は前日までにお願いいたします。 当日予約をご希望の場合は、公式LINEからお問い合わせをお願いいたします。</p> <p>《キャンセルについて》 午前中スタートのレッスンは前日までのキャンセルをお願いいたします。その他のレッスンは、開始時間の3時間前を過ぎてからのキャンセルは、お一人様につき2,000円のキャンセル料が発生します。 チケットお持ちの場合はレッスン1回分のチケットを消化させていただきますので、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は、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。</p>			<p>16(SAT)</p> <p>朝のリラックスtime KANAKA 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分</p> <p>美尻ヨガ Michi 10:30-11:30 ★★~★★★</p> <p>呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 14:00-15:00 ★~★★</p> <p>アロマリラックスyoga RIE ~よく眠れますように...オイルmix~ ★~★★ 19:00-20:00</p>		<p>17(SUN)</p> <p>朝のリラックスtime 多美子 ストレッチ45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分</p> <p>呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 13:00-14:00 ★~★★</p> <p>夜のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分</p> <p>夜のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 17:30-18:45 30分</p>					
18(MON)		19(TUE)		20(WED)		21(THU)		22(FRI)		23(SAT)		24(SUN)	
朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15		朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 RIE 9:00-10:15 30分		朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 RIE 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~ ★★ 10:30-11:30		朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15		朝のリラックスtime KANAKA 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 RIE 9:00-10:15 30分		朝のリラックスtime 多美子 ストレッチ45分 + 岩盤浴 RIE 9:00-10:15 30分	
ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 10:30-11:30		美尻ヨガ Michi 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		ヨガ × Sintex® momoko 15:00-16:00 ★★		朝のリラックスtime shino 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 RIE 10:30-11:45 30分		ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 10:30-11:30		温活！セルフケアyoga MIYA 13:00-14:00 ★★	
呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 13:00-14:00 ★~★★		ダイエットyoga RIE 13:00-14:00 ★★~★★★				DANCE！ぶちyoga Michi 18:30-19:30 ★★★		ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00		呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 13:00-14:00 ★~★★		ベーシックピラティス Hina 15:00-16:00 ★★	
夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 RIE 19:45-21:00 30分		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 20:00-21:00 ★~★★		ベーシックピラティス Hina 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~ ★~★★ 18:00-19:00		『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ~五感 five senses~ ★~★★ Sachiyo 16:30-18:00	
25(MON)		26(TUE)		27(WED)		28(THU)		29(FRI)		30(SAT)		31(SUN)	
朝のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15		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		朝のリラックスtime Coo ストレッチ45分 + 岩盤浴 RIE 9:00-10:15 30分		朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 RIE 9:00-10:15 30分		朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 RIE 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 10:30-11:45		朝のリラックスtime 多美子 ストレッチ45分 + 岩盤浴 RIE 9:00-10:15 30分	
呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 10:30-11:30 ★~★★		美尻ヨガ Michi 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		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~ ★★ 13:00-14:00		ダイエットyoga RIE 10:30-11:30 ★★~★★★		ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00		呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 13:00-14:00 ★~★★	
ダイエットyoga RIE 13:00-14:00 ★★~★★★		夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:15 30分				DANCE！ぶちyoga Michi 18:30-19:30 ★★★		美尻ヨガ Michi 13:00-14:00 ★★~★★★				夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 RIE 15:00-16:15 30分	
夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 RIE 19:45-21:00 30分		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				リンパyoga Michi 20:00-21:00 ★~★★		『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~ ★~★★ 18:00-19:00		夜のリラックスtime RIE 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 RIE 17:30-18:45 30分	