e-StoneSpa　　★は強度になります。　　2025・9月　Class　Schedule

1(MON)	2(TUE)	3(WED)	4(THU)	5(FRI)	6(SAT)	7(SUN)
朝のリラックスtime　RIE 股関節リセット45分＋岩盤浴30分 9:00ー10:15	美尻ヨガ Michi　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　RIE 股関節リセット45分＋岩盤浴30分 10:30ー11:45	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	ワークアウト　★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE　10:00ー11:00	朝のリラックスtime　多美子 ストレッチ45分 ＋ 岩盤浴30分 9:00ー10:15
ワークアウト　★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE　11:00ー12:00	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	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ー14:00	ダイエットyoga RIE　11:00ー12:00 ★★～★★★	昼のリラックスtime 美ヨガ45分 ＋ 岩盤浴30分 RIE　12:00ー13:15	
呼吸を深めるベーシックヨガ リノ　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！ぷちyoga Michi　18:30ー19:30 ★★★	ワークアウト　★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE　15:00ー16:00	昼のリラックスtime　KANAK 筋膜リリース45分 ＋ 岩盤浴 14:00ー15:15	ワークアウト　★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE　13:00ー14:00
夜のリラックスtime　Shino 筋膜リリース45分 ＋ 岩盤浴 19:30ー20:45	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		リンパyoga Michi　20:00ー21:00 ★～★★	『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～ ★～★★　18:00ー19:00	

8(MON)	9(TUE)	10(WED)	11(THU)	12(FRI)	13(SAT)	14(SUN)
朝のリラックスtime 美ヨガ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 股関節リセット45分＋岩盤浴30分 9:00ー10:15	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ー11:30	朝のリラックスtime ストレッチ45分 ＋ 岩盤浴30分 Coo　9:00ー10:15	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 ストレッチ45分 ＋ 岩盤浴30分 9:00ー10:15
	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	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　11:00ー12:00 ★★～★★★	昼のリラックスtime　KANAK 筋膜リリース45分 ＋ 岩盤浴 13:00ー14:15	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ　13:00ー14:00 ★～★★
呼吸を深めるベーシックヨガ リノ　13:00ー14:00 ★～★★			DANCE！ぷちyoga Michi　18:30ー19:30 ★★★	ワークアウト　★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE　13:00ー14:00		ワークアウト　★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE　14:30ー15:30
夜のリラックスtime　RIE 股関節リセット45分＋岩盤浴30分 19:30ー20:45	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		リンパyoga Michi　20:00ー21:00 ★～★★	ベーシックピラティス Hina　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～ ★～★★　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

15(MON)	16(TUE)
朝のリラックスtime　RIE 股関節リセット45分＋岩盤浴30分 9:00ー10:15	美尻ヨガ Michi　10:30ー11:30 ★★～★★★
呼吸を深めるベーシックヨガ リノ　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 ★★	
特別イベントチケット利用不可 15:00ー16:15　限定6名 レッスン45分＋岩盤浴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ー20:30

《岩盤レッスンのご案内》

【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。
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、

LINE@でのご予約

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～

特別イベント　チケット利用不可・ご新規の方参加可能　限定人数6名様

初心者の方でも、安心して参加のできるレッスンです。

★代謝を上げたい方　★腰痛に悩まされる方
★ヨガをするためにカラダを柔らかくしたい方　参加費：2,500円
★美脚・美尻になりたい方　(通常2,950円)

《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。

《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、レッスン開始の3時間前までにご連絡をお願いいたします。