

<p>《ご予約について》 http://yogaosaka.jp/</p> <p>ご予約は前日までをお願いいたします。 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》</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>・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。</p>		<p>1 (WED)</p> <p>朝のリラクスタイム ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 Coo 9:00-10:15</p> <p>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</p>	<p>2 (THU)</p> <p>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~ ★★ 10:30-11:30</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00</p> <p>ヨガ× Sintex® momoko 15:00-16:00 ★★</p> <p>リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★~★★</p>	<p>3 (FRI)</p> <p>朝のリラクスタイム RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 11:00-12:00</p> <p>ダイエットyoga RIE 13:00-14:00 ★★~★★★</p> <p>『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★</p>	<p>4 (SAT)</p> <p>ベーシックピラティス Hina 10:30-11:30 ★★</p> <p>呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 13:00-14:00 ★~★★</p>	<p>5 (SUN)</p> <p>朝のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 15:00-16:00</p> <p>『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ~五感 five senses~ ★~★★ Sachiyo 17:00-18:30</p>		
		<p>6 (MON)</p> <p>朝のリラクスタイム RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15</p> <p>呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 10:30-11:30 ★~★★</p> <p>美尻ヨガ Michi 13:00-14:00 ★★~★★★</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 19:30-20:30</p>	<p>7 (TUE)</p> <p>朝のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15</p> <p>美尻ヨガ Michi 10:30-11:30 ★★~★★★</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00</p> <p>夜のリラクスタイム RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 19:30-20:45</p>	<p>8 (WED)</p> <p>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</p>	<p>9 (THU)</p> <p>呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 10:30-11:30 ★~★★</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00</p> <p>昼のリラクスタイム RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 15:00-16:15</p> <p>リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★~★★</p>	<p>10 (FRI)</p> <p>朝のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 11:00-12:00</p> <p>ダイエットyoga RIE 13:00-14:00 ★★~★★★</p> <p>ベーシックピラティス Hina 19:30-20:30 ★★</p>	<p>11 (SAT)</p> <p>ダイエットyoga RIE 13:00-14:00 ★★~★★★</p> <p>昼のリラクスタイム RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 15:00-16:15</p> <p>アロマリラククスyoga RIE ~よく眠れますように...オイルmix~ ★~★★ 18:00-19:00</p>	<p>12 (SUN)</p> <p>朝のリラクスタイム RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 11:00-12:00</p> <p>呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 14:00-15:00 ★~★★</p> <p>『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ~五感 five senses~ ★~★★ Sachiyo 16:30-18:00</p>
		<p>13 (MON)</p> <p>朝のリラクスタイム 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00-10:15</p> <p>呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 10:30-11:30 ★~★★</p> <p>温活！セルフケアyoga MIYA 13:00-14:00 ★★</p>	<p>14 (TUE)</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 13:00-14:00 ★~★★</p>		<p>15 (WED)</p> <p>朝のリラクスタイム ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 Coo 9:00-10:15</p> <p>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</p>	<p>16 (THU)</p> <p>ダイエットyoga RIE 10:30-11:30 ★★~★★★</p> <p>ワークアウト ★★~★★★ ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~ RIE 13:00-14:00</p> <p>昼のリラクスタイム RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 15:00-16:15</p> <p>リンパyoga Michi 19:30-20:30 ★~★★</p>	<p>《岩盤レッスンのご案内》</p> <p>【朝・昼・夜のリラクスタイム】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、 遠慮なく休憩をしていただいても構いません。</p> <p>~~~~~</p> <p>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)</p>	
		<p>特別イベント</p> <p>チケット利用不可 15:00-16:15 限定6名 レッスン45分 + 岩盤浴30分</p>	<p>夜のリラクスタイム Shino 筋膜リリース45分 + 岩盤浴30分 19:30-20:45</p>					

