

《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。

《岩盤レッスンのご案内》
【朝・昼・夜のリラクックスtime】とは
岩盤レッスン45分、あとは岩盤浴30分間
岩盤浴は、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、遠慮なく休憩をしていただいても構いません。
～～～～～
股関節リセット (リラクックスtime45分レッスン)
★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
★美脚・美尻になりたい方 オススメレッスン！

QRコード

LINE@でのご予約

1 (SAT)	2 (SUN)
美尻ヨガ Michi 10:30—11:30 ★★～★★★	朝のリラクックスtime 多美子 ストレッチ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 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
昼のリラクックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 15:00—16:15 30分	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 15:00—16:00 ★～★★

3 (MON)	4 (TUE)	5 (WED)	6 (THU)	7 (FRI)	8 (SAT)	9 (SUN)
朝のリラクックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 9:00—10:15 30分	美尻ヨガ Michi 10:30—11:30 ★★～★★★	朝のリラクックスtime 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 ★★～★★★	朝のリラクックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 9:00—10:15 30分		朝のリラクックスtime 多美子 ストレッチ45分 + 岩盤浴 9:00—10:15 30分
ベーシックピラティス Hina 10:30—11:30 ★★	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 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	昼のリラクックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 13:00—14:15 30分		ダイエットyoga RIE 13:00—14:00 ★★～★★★	温活！セルフケアyoga MIYA 13:00—14:00 ★★
美尻ヨガ 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	昼のリラクックスtime RIE 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 15:00—16:15	昼のリラクックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 15:00—16:15 30分
呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 15:00—16:00 ★～★★	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 ★～★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30—20:30 ★～★★		
10 (MON)	11 (TUE)	12 (WED)	13 (THU)	14 (FRI)	15 (SAT)	16 (SUN)
朝のリラクックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00—10:15	美尻ヨガ Michi 10:30—11:30 ★★～★★★	朝のリラクックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 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 ★～★★	朝のリラクックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00—10:15	美尻ヨガ Michi 10:30—11:30 ★★～★★★	朝のリラクックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 9:00—10:15 30分
ダイエットyoga RIE 13:00—14:00 ★★～★★★	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 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	昼のリラクックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 13:00—14:15 30分		昼のリラクックスtime KANAKA 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 13:00—14:15 30分	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 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	ワークアウト ★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 15:00—16:00	
夜のリラクックスtime Shino 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 19:30—20:45 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 19:30—20:30 ★～★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30—20:30 ★～★★		『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ～五感 five senses～ ★～★★ Sachiyo 17:00—18:30