《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。

<u>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</u> 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 関始の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、

遠慮なく休憩をしていただいても構いません。

~:~:~:~:~:~:~:~:~:~:~:~:~:~:~:~:~:

<u>股関節リセット (リラックスtime45分レッスン)</u>

- ★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!*

ı	

<u>LINE@でのご予約</u>

	1 (SAT)	2(SUN)
ſ	美尻∃ガ	朝のリラックスtime 多美子
	Michi 10:30-11:30	ストレッチ45分 + 岩盤浴
	~	9:00-10:15 30分
	ワークアウト **~**	ワークアウト **~***
	~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~
	RIE 13:00-14:00	RIE 13:00-14:00
	昼のリラックスtime RIE	呼吸を深めるベーシックヨガ
	股関節リセット45分 + 岩盤浴	リノ 15:00-16:00
	15:00-16:15 30分	*~**
		_

開始の3時間前までにご連	絡をお願いいたします。					
3(MON)	4(TUE)	5 (WED)	6(THU)	7(FRI)	8(SAT)	9(SUN)
朝のリラックスtime RIE	美尻ヨガ	朝のリラックスtime	ダイエットyoga	朝のリラックスtime RIE		朝のリラックスtime 多美子
股関節リセット45分 + 岩盤浴	Michi 10:30-11:30	美ヨガ45分 + 岩盤浴30分	RIE 10:30-11:30	股関節リセット45分 + 岩盤浴		ストレッチ45分 + 岩盤浴
9:00-10:15 30分	**~**	RIE 9:00-10:15	**~**	9:00-10:15 30分		9:00-10:15 30分
ベーシックピラティス	呼吸を深めるベーシックヨガ	持ち込み岩盤浴	昼のリラックスtime RIE		ダイエットyoga	温活!セルフケアyoga
Hina 10:30—11:30	リノ 13:00-14:00	フリータイム(最大2時間)	股関節リセット45分 + 岩盤浴		RIE 13:00-14:00	MIYA 13:00-14:00
**	*~**	11:00~21:00	13:00-14:15 30分		**~**	**
美尻ヨガ		¥1,500		ワークアウト ★★~★★	昼のリラックスtime RIE	昼のリラックスtime RIE
Michi 13:00-14:00		プラス¥500で		~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	美∃ガ 45分 + 岩盤浴30分	股関節リセット45分 + 岩盤浴
~		手ぶら岩盤浴可		RIE 15:00-16:00	15:00-16:15	15:00-16:15 30分
呼吸を深めるベーシックヨガ	ワークアウト ★★~★★	ご予約は前日まで	リンパyoga	『刻(時間)のyoga』		
リノ 15:00-16:00	~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	当日のご利用は	Michi 19:30-20:30	Sachiyo 19:30-20:30		
*~**	RIE 19:30-20:30	お問い合わせください	*~**	*~**		
10(MON)	11 (TUE)	12 (WED)	13 (THU)	14(FRI)	15(SAT)	16(SUN)
朝のリラックスtime	美尻ヨガ	朝のリラックスtime RIE	呼吸を深めるベーシックヨガ	朝のリラックスtime	美尻ヨガ	朝のリラックスtime RIE
美ヨガ45分 + 岩盤浴30分	Michi 10:30-11:30	股関節リセット45分 + 岩盤浴	リノ 10:30-11:30	美ヨガ45分 + 岩盤浴30分	Michi 10:30-11:30	股関節リセット45分 + 岩盤浴
RIE 9:00-10:15	**~**	9:00-10:15 30分	*~**	RIE 9:00-10:15	**~**	9:00-10:15 30分
ダイエットyoga	呼吸を深めるベーシックヨガ	持ち込み岩盤浴	昼のリラックスtime RIE		昼のリラックスtime KANAK	呼吸を深めるベーシックヨガ
RIE 13:00-14:00	リノ 13:00-14:00	フリータイム(最大2時間)	股関節リセット45分 + 岩盤浴		筋膜リリース45分 + 岩盤浴	リノ 13:00-14:00
~	*~**	11:00~21:00	13:00-14:15 30分		13:00-14:15 30分	*~**
		¥1,500		ワークアウト ★★~★★	ワークアウト ★★~★★	
		プラス¥500で		 ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	- ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	•
	1	1		DIE 15.00 10.00	RIE 15:00-16:00	
		手ぶら岩盤浴可		RIE 15:00-16:00	NIE 13.00-10.00	
夜のリラックスtime Shino	ワークアウト ★★~★★★	-	リンパyoga	RIE 15:00—16:00 『刻(時間)のyoga』	NE 13.00—10.00	」 『刻(時間)のyoga』 90分レッスン
夜のリラックスtime Shino 筋膜リリース45分 + 岩盤浴	ワークアウト ★★~★★ ~<びれ・腹筋・二の腕・美尻~	ご予約は前日まで	リンパyoga Michi 19:30-20:30		NE 13.00—10.00	『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ~五感 five senses~★~★★