

《岩盤レッスンのご案内》		【ご予約について】 http://yogaosaka.jp/		17(SAT)		18(SUN)	
【朝・昼・夜のリラックスtime】とは 各レッスン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 体の芯から温まり、デトックス&リラックス効果を最大限に高めます。 遠慮なく休憩をしていただいて構いません。 ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～		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。	朝のリラックスtime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 10:30-11:45 30分	朝のリラックスtime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	朝のリラックスtime MIYA 12:00-16:00 ¥1,500 プラス¥500で 手ぶら岩盤浴可 当利用はお問い合わせ要	朝のリラックスtime MIYA 温活ヨガ45分+岩盤浴30分 10:30-11:45 ★~★★ ダイエットyoga RIE 13:00-14:00 ★★~★★★
股関節リセット (リラックスtime45分レッスン) ★代謝を上げたい方 ★腰痛に悩まされる方 ★ヨガの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！		《キャンセルについて》 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。	朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 17:00-18:15 30分	夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 17:00-18:15 30分	夜のリラックスtime RIE ヨガ45分 + 岩盤浴 10:30-11:45 30分	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
19(MON)	20(TUE)	21(WED)	22(THU)	23(FRI)	24(SAT)	25(SUN)	
朝のリラックス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 リノ ペ-シックヨガ45分+岩盤浴30分 10:30-11:45 ★~★★	朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	朝のリラックスtime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 10:30-11:45 30分	朝のリラックスtime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分	朝のリラックスtime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分
昼のリラックスtime リノ ペ-シックヨガ45分+岩盤浴30分 13:00-14:15 ★~★★	ダイエットyoga RIE 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	昼のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 13:00-14:15 30分	ワークアウト ★~★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 13:00-14:00	持ち込み岩盤浴 12:00~16:00 ¥1,500 プラス¥500で 手ぶら岩盤浴可 当利用はお問い合わせ要	持ち込み岩盤浴 12:00~16:00 ¥1,500 プラス¥500で 手ぶら岩盤浴可 当利用はお問い合わせ要	昼のリラックスtime KANAKO 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 13:00-14:15 30分
夜のリラックスtime RIE バレトン45分 + 岩盤浴30分 19:30-20:45	ワークアウト ★~★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 19:30-20:30	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 ★~★★	リンドパyoga Michi 19:30-20:30 ★~★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30-20:30 ★~★★	夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 17:00-18:15 30分	夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 17:00-18:15 30分	ワークアウト ★~★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 17:00-18:00
26(MON)	27(TUE)	28(WED)	29(THU)	30(FRI)	31(SAT)		
朝のリラックスtime RIE 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15	美尻ヨガ Michi 10:30-11:30 ★★~★★★	朝のリラックスtime RIE 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 9:00-10:15	朝のリラックスtime リノ ペ-シックヨガ45分+岩盤浴30分 10:30-11:45 ★~★★	朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 9:00-10:15 30分			
昼のリラックスtime RIE バレトン45分 + 岩盤浴30分 13:00-14:15	昼のリラックスtime リノ ペ-シックヨガ45分+岩盤浴30分 13:00-14:15 ★~★★	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	昼のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴 13:00-14:15 30分	昼のリラックスtime RIE バレトン45分 + 岩盤浴30分 13:00-14:15	昼夜のリラックスtime RIE バレトン45分 + 岩盤浴30分 13:00-14:15	昼夜のリラックスtime RIE バレトン45分 + 岩盤浴30分 13:00-14:15	昼夜のリラックスtime RIE バレトン45分 + 岩盤浴30分 13:00-14:15
夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 19:30-20:45 30分	ワークアウト ★~★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 19:30-20:30	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 ★★	美尻ヨガ Michi 15:00-16:00 ★★~★★★	昼夜のリラックスtime RIE ワークアウト45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分	昼夜のリラックスtime RIE ワークアウト45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分	昼夜のリラックスtime RIE ワークアウト45分 + 岩盤浴 15:00-16:15 30分