

<div>《岩盤レッスンのご案内》</div> <div>【朝・昼・夜のリラックstime】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。 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も構いません。</div> <div>~~~~~</div> <div>股関節リセット (リラックstime45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！</div>			<div>《ご予約について》 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。</div> <div>《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。</div>		17(SAT)	18(SUN)
					朝のリラックstime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 10:30—11:45 30分	朝のリラックstime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 9:00—10:15 30分
					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 当日利用はお問い合わせ要	朝のリラックstime 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 ★★～★★★★
					夜のリラックstime 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 15:00—16:00
19(MON)	20(TUE)	21(WED)	22(THU)	23(FRI)	24(SAT)	25(SUN)
朝のリラックstime 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stime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 9:00—10:15	朝のリラックstime リノ ペーシックヨガ45分+岩盤浴30分 10:30—11:45 ★～★★	朝のリラックstime 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stime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 10:30—11:45 30分	朝のリラックstime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴 9:00—10:15 30分
昼のリラックstime リノ ペーシックヨガ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 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	昼のリラックstime 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 当日利用はお問い合わせ要	昼のリラックstime KANAKO 筋膜リリース45分 + 岩盤浴 13:00—14:15 30分
				美尻ヨガ Michi 15:00—16:00 ★★～★★★★		昼のリラックstime リノ ペーシックヨガ45分+岩盤浴30分 15:00—16:15 ★～★★
夜のリラックstime 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		リンパyoga Michi 19:30—20:30 ★～★★	『刻(時間)のyoga』 Sachiyo 19:30—20:30 ★～★★	夜のリラックstime 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stime 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stime RIE 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 9:00—10:15	朝のリラックstime リノ ペーシックヨガ45分+岩盤浴30分 10:30—11:45 ★～★★	朝のリラックstime 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stime RIE バレトン45分 + 岩盤浴30分 13:00—14:15	昼のリラックstime リノ ペーシックヨガ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 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	昼のリラックstime 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stime RIE バレトン45分 + 岩盤浴30分 13:00—14:15	ダイエットyoga RIE 13:00—14:00 ★★～★★★★	
			ヨガ×Sintex® momoko 15:00—16:00 ★★	美尻ヨガ Michi 15:00—16:00 ★★～★★★★	昼のリラックstime RIE ワークアウト45分 + 岩盤浴 15:00—16:15 30分	
夜のリラックstime RIE 股関節リセット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 ★～★★	夜のリラックstime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 17:00—18:15	