

<div>《岩盤レッスンのご案内》</div> <div></div> <div>【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も構いません。 ~~~~~ <u>股関節リセット</u> (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 <u>オススメレッスン!</u></div>			1 (THU)	2 (FRI)	3 (SAT)	4 (SUN)
			1日～3日までお正月休暇とさせていただきます。 年始は4日(土)からの 営業となります。			温活！セルフケアyoga MIYA 10:30—11:30 ★★ 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 『刻(時間)のyoga』 90分レッスン ～五感 five senses～ ★～★★ Sachiyo 17:00—18:30
5 (MON)	6 (TUE)	7 (WED)	8 (THU)	9 (FRI)	10 (SAT)	11 (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	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 10:30—11:30 ★～★★	朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 9:00—10:15	朝のリラックスtime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴30分 10:30—11:45	朝のリラックスtime 多美子 ヨガ45分 + 岩盤浴30分 9:00—10:15
	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	昼のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 13:00—14:15	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	ダイエットyoga RIE 13:00—14:00 ★★～★★★★
				美尻ヨガ Michi 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
夜のリラックスtime RIE 股関節リセット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 ★～★★	ベーシック ピラティス Hina 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30分 17:00—18:15	
12 (MON)	13 (TUE)	14 (WED)	15 (THU)	16 (FRI)	<div>《ご予約について》 http://yogaosaka.jp/ 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。 《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、レッスン開始の3時間前までにご連絡をお願いいたします。</div>	
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	呼吸を深めるベーシックヨガ リノ 10:30—11:30 ★～★★	朝のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 9:00—10:15		
温活！セルフケアyoga MIYA 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	昼のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 13:00—14:15	ワークアウト ★★～★★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE 13:00—14:00		
美尻トレーニング RIE 13:00—14:00 ★★～★★★★				美尻ヨガ Michi 15:00—16:00 ★★～★★★★		
夜のリラックスtime RIE 股関節リセット45分 + 岩盤浴30分 17:00—18:15	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 ★～★★	ベーシック ピラティス Hina 19:30—20:30 ★★		