

《岩盤レッスンのご案内》		1(THU)	2(FRI)	3(SAT)	4(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。 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。 ~~~~~					<p>1日～3日までお正月休暇とさせていただきます。</p> <p>年始は4日(土)からの営業となります。</p>	
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>					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～★～★★ Sachiyō 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 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
	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	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	ダイエットyoga RIE 13:00-14:00 ★★～★★★
夜のリラックスtime 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	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 ★～★★	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 17:00-18:15 30分	
12(MON)	13(TUE)	14(WED)	15(THU)	16(FRI)	《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。	
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 9:00-10:15 30分		
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	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		
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 17:00-18:15 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	リンドパyoga Michi 19:30-20:30 ★～★★	ベーシック ピラティス Hina 19:30-20:30 ★★		