

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>《岩盤レッスンのご案内》</div> <div>【朝・昼・夜のリラクスタイム】とは 強度★～★★</div> <div>各レッスン45分、あとは岩盤浴30分間</div> <div>岩盤浴は、お好きなタイミングで退出可能です。 <a href="#">LINE@でのご予約</a></div> <div>体の芯から温まり、デトックス&amp;リラククス効果を最大限に高めます。</div> <div>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 (リラクスタイム45分レッスン)</div> <div>★代謝を上げたい方   ★腰痛に悩まされる方</div> <div>★ヨガをするためにカラダを柔らかくしたい方</div> <div>★美脚・美尻になりたい方    <u>オススメレッスン！</u></div> |                   |                  |                   | <div>《ご予約について》 <a href="http://yogaosaka.jp/">http://yogaosaka.jp/</a></div> <div>ご予約は前日までをお願いいたします。</div> <div>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》</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>・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> |                   | <div>1 (SUN)</div> <div>朝のリラクスタイム 多美子</div> <div>ヨガ45分 + 岩盤浴</div> <div>9:00—10:15 30分</div> <div>昼のリラクスタイム リノ</div> <div>ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分</div> <div>13:00—14:15</div> <div>ワークアウト ★★～★★★★</div> <div>～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～</div> <div>RIE 15:00—16:00</div> |
| 2 (MON)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 (TUE)           | 4 (WED)          | 5 (THU)           | 6 (FRI)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7 (SAT)           | 8 (SUN)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 朝のリラクスタイム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 美尻ヨガ              | 朝のリラクスタイム        | 朝のリラクスタイム リノ      | 店休日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 美尻ヨガ              | 朝のリラクスタイム 多美子                                                                                                                                                                                                                                            |
| 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Michi 10:30—11:30 | ヨガ45分 + 岩盤浴30分   | ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Michi 10:30—11:30 | ヨガ45分 + 岩盤浴                                                                                                                                                                                                                                              |
| RIE 9:00—10:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ★★～★★★★           | Coo 9:00—10:15   | 10:30—11:45       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ★★～★★★★           | 9:00—10:15 30分                                                                                                                                                                                                                                           |
| 昼のリラクスタイム RIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   | 持ち込み岩盤浴          | 昼のリラクスタイム RIE     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 昼のリラクスタイム         | 朝のリラクスタイム MIYA                                                                                                                                                                                                                                           |
| バレトン45分 + 岩盤浴30分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   | フリータイム(最大2時間)    | 股関節リセット45分 + 岩盤浴  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分   | 温活ヨガ45分+岩盤浴30分                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13:00—14:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | 11:00～21:00      | 13:00—14:15 30分   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | RIE 13:00—14:15   | 10:30—11:45                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | ¥1,500           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 夜のリラクスタイム RIE     | ワークアウト ★★～★★★★                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | プラス¥500で         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | バレトン45分 + 岩盤浴30分  | ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | 手ぶら岩盤浴可          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15:00—16:15       | RIE 13:00—14:00                                                                                                                                                                                                                                          |
| 夜のリラクスタイム RIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ワークアウト ★★～★★★★    | ご予約は前日まで         | リンパyoga           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 夜のリラクスタイム RIE     | 『刻(時間)のyoga』 90分レッスン                                                                                                                                                                                                                                     |
| 股関節リセット45分 + 岩盤浴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～   | 当日のご利用は          | Michi 19:30—20:30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 股関節リセット45分 + 岩盤浴  | ～五感 five senses～ ★～★★                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19:30—20:45 30分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | RIE 19:30—20:30   | お問い合わせください       | ★～★★              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 17:00—18:15 30分   | Sachiyo 17:00—18:30                                                                                                                                                                                                                                      |
| 9 (MON)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 (TUE)          | 11 (WED)         | 12 (THU)          | 13 (FRI)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14 (SAT)          | 15 (SUN)                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 朝のリラクスタイム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 美尻ヨガ              | 朝のリラクスタイム        | 朝のリラクスタイム リノ      | 朝のリラクスタイム RIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ベーシック ピラティス       | 朝のリラクスタイム 多美子                                                                                                                                                                                                                                            |
| 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Michi 10:30—11:30 | 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分  | ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分 | 股関節リセット45分 + 岩盤浴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Hina 10:30—11:30  | ストレッチ45分 + 岩盤浴                                                                                                                                                                                                                                           |
| RIE 9:00—10:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ★★～★★★★           | RIE 9:00—10:15   | 10:30—11:45       | 9:00—10:15 30分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ★★                | 9:00—10:15 30分                                                                                                                                                                                                                                           |
| 昼のリラクスタイム RIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   | 昼のリラクスタイム RIE    | 昼のリラクスタイム RIE     | ワークアウト ★★～★★★★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼のリラクスタイム         | 朝のリラクスタイム MIYA                                                                                                                                                                                                                                           |
| 股関節リセット45分 + 岩盤浴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   | バレトン45分 + 岩盤浴30分 | 股関節リセット45分 + 岩盤浴  | ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分   | 温活ヨガ45分+岩盤浴30分                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13:00—14:15 30分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | 13:00—14:15      | 13:00—14:15 30分   | RIE 13:00—14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | RIE 13:00—14:15   | 10:30—11:45                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | 持ち込み岩盤浴          |                   | 美尻ヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 夜のリラクスタイム RIE     | 昼のリラクスタイム リノ                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | 15:00～19:00      |                   | Michi 15:00—16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | バレトン45分 + 岩盤浴30分  | ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | ¥1,500           |                   | ★★～★★★★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15:00—16:15       | 13:00—14:15                                                                                                                                                                                                                                              |
| 夜のリラクスタイム RIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ワークアウト ★★～★★★★    | プラス¥500で         | リンパyoga           | 『刻(時間)のyoga』                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   | ワークアウト ★★～★★★★                                                                                                                                                                                                                                           |
| バレトン45分 + 岩盤浴30分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～   | 手ぶら岩盤浴可          | Michi 19:30—20:30 | Sachiyo 19:30—20:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   | ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～                                                                                                                                                                                                                                          |
| 19:30—20:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | RIE 19:30—20:30   | 当日利用はお問い合わせ要     | ★～★★              | ★～★★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   | RIE 15:00—16:00                                                                                                                                                                                                                                          |