

16(MON)	17(TUE)	18(WED)	19(THU)	20(FRI)	21(SAT)	22(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 ベーシックヨガ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
昼のリラックスtime RIE パレトン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 <b>¥1,500</b> 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 美尻ヨガ Michi 15:00-16:00 ★★~★★★	持ち込み岩盤浴 フリータイム(最大2時間) 12:00~16:00 <b>¥1,500</b> プラス¥500で 手ぶら岩盤浴可	昼のリラックスtime リノ ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分 12:00-13:15 持ち込み岩盤浴 フリータイム(最大2時間) 14:00~18:00 <b>¥1,500</b> プラス¥500で 手ぶら岩盤浴可
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 ★~★★	『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30分 17:00-18:15	
23(MON)	24(TUE)	25(WED)	26(THU)	27(FRI)	28(SAT)	
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 ヨガ45分 + 岩盤浴30分 Coo 9:00-10:15	朝のリラックスtime RIE パレトン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 MIYA 温活ヨガ45分+岩盤浴30分 10:30-11:45	昼のリラックスtime リノ ベーシックヨガ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 <b>¥1,500</b> 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 美尻ヨガ Michi 15:00-16:00 ★★~★★★	昼のリラックスtime 美ヨガ45分 + 岩盤浴30分 RIE 13:00-14:15 パレトン45分 + 岩盤浴30分 15:00-16:15	
美尻ヨガ Michi 13:00-14:00 ★★~★★★						
昼のリラックスtime RIE パレトン45分 + 岩盤浴30分 15:00-16:15	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 ★★		

《岩盤レッスンのご案内》

【朝・昼・夜のリラックスtime】とは 強度★~★★

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。

~~~~~

**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 **オススメレッスン!**



《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。

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。