

<p>《岩盤レッスンのご案内》</p> <p><b>【朝・昼・夜のリラックstime】</b>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。 <b>体の芯から温まり、デトックス&amp;リラックス効果を最大限に高めます。</b> <b>遠慮なく休憩をしていただいても構いません。</b></p> <p>~~~~~</p> <p><b>股関節リセット (リラックstime45分レッスン)</b> ★代謝を上げたい方 ★腰痛に悩まされる方 <b>★ヨガをするためにカラダを柔らかくしたい方</b> <b>★美脚・美尻になりたい方 <u>オススメレッスン!</u></b></p>		<p>貸切レッスンについて</p> <p>レッスン60分+岩盤浴60分です。 <b>岩盤浴30分⇒レッスン60分⇒岩盤浴30分</b> 参加費:3,500円</p>	<p>《ご予約について》 <a href="http://yogaosaka.jp/">http://yogaosaka.jp/</a></p> <p>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。</p> <p>《キャンセルについて》</p> <p>午前中スタートのレッスンは<b>前日までのキャンセル</b>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、<b>お一人様につき2,000円のキャンセル料が発生</b>します。 <b>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</b>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。</p>	<p><b>1 (SUN)</b></p> <p>朝のリラックstime 多美子 <b>ヨガ45分 + 岩盤浴</b> <b>9:00-10:15</b> 30分</p> <p>昼のリラックstime MIYA <b>温活ヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p> <p><b>貸切イベント(レッスン60分)</b> RIE <b>15:00-17:00</b> <b>参加費:3500円</b></p>			
<p><b>2 (MON)</b></p> <p>朝のリラックstime <b>美ヨガ45分 + 岩盤浴30分</b> RIE <b>9:00-10:15</b></p> <p>夜のリラックstime RIE <b>パレトン45分 + 岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p>	<p><b>3 (TUE)</b></p> <p>美尻ヨガ Michi <b>10:30-11:30</b> ★★～★★★</p>	<p><b>4 (WED)</b></p> <p>朝のリラックstime <b>ヨガ45分 + 岩盤浴30分</b> Coo <b>9:00-10:15</b></p> <p>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</p>	<p><b>5 (THU)</b></p> <p>朝のリラックstime リノ <b>ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>10:30-11:45</b></p> <p>ヨガ × Sintex® momoko <b>13:00-14:00</b> ★★</p> <p>リンパyoga Michi <b>19:30-20:30</b> ★～★★</p>	<p><b>6 (FRI)</b></p> <p>朝のリラックstime RIE <b>股関節リセット45分 + 岩盤浴30分</b> <b>9:00-10:15</b></p> <p>ワークアウト ★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE <b>13:00-14:00</b></p> <p>『刻(時間)のyoga』 Sachiyo <b>19:30-20:30</b> ★～★★</p>	<p><b>7 (SAT)</b></p> <p>持ち込み岩盤浴 フリータイム(最大2時間) 10:00~12:00 15:00~17:00 <b>¥1,500</b> プラス¥500で 手ぶら岩盤浴可</p> <p><b>貸切イベント(レッスン60分)</b> Michi <b>12:30-14:30</b> <b>参加費:3500円</b></p> <p>夜のリラックstime RIE <b>股関節リセット45分 + 岩盤浴30分</b> <b>17:30-18:45</b></p>	<p><b>8 (SUN)</b></p> <p>朝のリラックstime 多美子 <b>ストレッチ45分 + 岩盤浴</b> <b>9:00-10:15</b> 30分</p> <p>朝のリラックstime MIYA <b>温活ヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>10:30-11:45</b></p> <p>夜のリラックstime リノ <b>ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p> <p>ワークアウト ★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE <b>15:00-16:00</b></p>	
<p><b>9 (MON)</b></p> <p>朝のリラックstime <b>美ヨガ45分 + 岩盤浴30分</b> RIE <b>9:00-10:15</b></p> <p>夜のリラックstime RIE <b>パレトン45分 + 岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p>	<p><b>10 (TUE)</b></p> <p>美尻ヨガ Michi <b>10:30-11:30</b> ★★～★★★</p>	<p><b>11 (WED)</b></p> <p>朝のリラックstime <b>美ヨガ45分 + 岩盤浴30分</b> RIE <b>9:00-10:15</b></p> <p>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</p>	<p><b>12 (THU)</b></p> <p>朝のリラックstime リノ <b>ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>10:30-11:45</b></p> <p>夜のリラックstime RIE <b>股関節リセット45分 + 岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p> <p>美尻ヨガ Michi <b>19:30-20:30</b> ★★～★★★</p>	<p><b>店休日</b></p>		<p><b>13 (FRI)</b></p> <p>ベーシック ピラティス Hina <b>10:30-11:30</b> ★★</p> <p>夜のリラックstime RIE <b>筋膜リリース45分 + 岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b> 30分</p> <p>夜のリラックstime RIE <b>パレトン45分 + 岩盤浴30分</b> <b>15:00-16:15</b></p>	<p><b>14 (SAT)</b></p> <p>朝のリラックstime 多美子 <b>ヨガ45分 + 岩盤浴</b> <b>9:00-10:15</b> 30分</p> <p>夜のリラックstime リノ <b>ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p> <p>ワークアウト ★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE <b>15:00-16:00</b></p>
<p><b>15 (SUN)</b></p> <p>朝のリラックstime 多美子 <b>ヨガ45分 + 岩盤浴</b> <b>9:00-10:15</b> 30分</p> <p>夜のリラックstime RIE <b>パレトン45分 + 岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p>	<p><b>16 (MON)</b></p> <p>朝のリラックstime <b>美ヨガ45分 + 岩盤浴30分</b> RIE <b>9:00-10:15</b></p> <p>夜のリラックstime RIE <b>パレトン45分 + 岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p>	<p><b>17 (TUE)</b></p> <p>美尻ヨガ Michi <b>10:30-11:30</b> ★★～★★★</p>	<p><b>18 (WED)</b></p> <p>朝のリラックstime <b>美ヨガ45分 + 岩盤浴30分</b> RIE <b>9:00-10:15</b></p> <p>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</p>	<p><b>19 (THU)</b></p> <p>朝のリラックstime リノ <b>ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>10:30-11:45</b></p> <p>夜のリラックstime RIE <b>股関節リセット45分 + 岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p> <p>美尻ヨガ Michi <b>19:30-20:30</b> ★★～★★★</p>	<p><b>20 (FRI)</b></p> <p>『刻(時間)のyoga』 Sachiyo <b>17:00-18:30</b> ★～★★</p>	<p><b>21 (SAT)</b></p> <p>朝のリラックstime 多美子 <b>ヨガ45分 + 岩盤浴</b> <b>9:00-10:15</b> 30分</p> <p>夜のリラックstime MIYA <b>温活ヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>10:30-11:45</b></p> <p>夜のリラックstime リノ <b>ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p> <p>ワークアウト ★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE <b>15:00-16:00</b></p>	<p><b>22 (SUN)</b></p> <p>朝のリラックstime 多美子 <b>ストレッチ45分 + 岩盤浴</b> <b>9:00-10:15</b> 30分</p> <p>朝のリラックstime MIYA <b>温活ヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>10:30-11:45</b></p> <p>夜のリラックstime リノ <b>ベーシックヨガ45分+岩盤浴30分</b> <b>13:00-14:15</b></p> <p>ワークアウト ★★～★★★ ～くびれ・腹筋・二の腕・美尻～ RIE <b>15:00-16:00</b></p>



LINE@でのご予約