

2026年3月

フィットネスレッスンスケジュール

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|--------------------|-----|--|---|------------------------------------|---|------------------------------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸) | 5 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) | 6 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) | 7 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) | |
| | | 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) | 13 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) | 14 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) | |
| | | 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) | | | | | |
| 15 | 16 | 17 NEW 14:00~15:00 ローラピラティス(宮本) | 18 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸) | 19 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) | 20 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) | 21 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) | |
| | | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 11:30~12:30 トータルストレッチ(折戸) | 25 | 26 11:30~12:30 トータルストレッチ(折戸) | 27 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) | 28 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) | |
| | | 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) | | 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) | | 18:30~19:30 NEW 簡単トレーニング(折戸) | |
| 29 | 30 | 31 NEW 14:00~15:00 ローラピラティス(宮本) | <p>【レッスン休講のお知らせ】 仲 体調不良の為全レッスン休講となります。突然の休講でご迷惑おかけし申し訳ございません。 受け放題会員様は3月中は50%offとさせていただきます。※3/27の口座振替にて調整いたします。</p> <p>【臨時開講のお知らせ】 3/24(火)・3/26(木)11:30~ ストレッチ(折戸) 3/28(土)18:30~ 簡単トレーニング(折戸)レベル2</p> | | | | |
| 定員12名 完全予約制 | | レッスンメニュー分類 | | ■ ピラティス | ■ ヨギックアーツ <small>(SA予約時はヨガで表示)</small> | ■ ストレッチ ズンバ・エアロビ | ■ ヨガ |

・料金プランの変更は、毎月10日までのお申込みで翌月からの変更が可能です。

・スケジュールは急遽変更する場合もございます休講のお知らせはHPにてご確認ください。

・ズンバとエアロビクスは室内用シューズをご持参下さい。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。

2026年4月

フィットネスレッスンスケジュール

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|-----|--|--|--|--|--|
| <p>【レッスン休講のお知らせ】 仲 体調不良の為全レッスン休講となります。</p> <p>【臨時開講のお知らせ】 トータルストレッチ・エアロビ&ストレッチ・簡単トレーニングを臨時開講しています。担当は折戸先生です。</p> | | | <p>1 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)</p> | <p>2 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> | <p>3 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)</p> | <p>4 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)</p> |
| 5 | 6 | <p>7 11:30~12:30 トータルストレッチ(折戸) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p> | 8 | <p>9 11:30~12:30 エアロビ&ストレッチ(折戸) 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> | 10 | <p>11 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 簡単トレーニング(折戸)</p> |
| 12 | 13 | <p>14 14:00~15:00 ローピラティス(宮本)</p> | <p>15 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)</p> | <p>16 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> | <p>17 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 16:30~17:30 エアロビ&ストレッチ(折戸)</p> | <p>18 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)</p> |
| 19 | 20 | <p>21 11:30~12:30 エアロビ&ストレッチ(折戸) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p> | 22 | <p>23 11:30~12:30 簡単トレーニング(折戸) 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> | 24 | <p>25 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 簡単トレーニング(折戸)</p> |
| 26 | 27 | <p>28 14:00~15:00 ローピラティス(宮本)</p> | <p>【GW期間中のレッスンのご案内】 4/29(火)~5/3(土)の間中は通常レッスンがお休みとなります。</p> <p>【新プログラムのご案内】 簡単トレーニング(折戸)レベル2(初級) 不定期開催 5月以降も新プログラムは継続予定です。(開講曜日・時間は変更になる場合がございます。)</p> | | | |
| <p>定員12名 完全予約制</p> | | <p>レッスンメニュー分類</p> <p>■ ピラティス ■ ヨギックアーツ ■ ストレッチ ■ ヨガ</p> <p>(SA予約時はヨガで表示)</p> | | | | |

・料金プランの変更は、毎月10日までのお申込みで翌月からの変更が可能です。

・スケジュールは急遽変更する場合がございます休講のお知らせはHPにてご確認ください。

・ズンバとエアロビクスは室内用シューズをご持参下さい。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。

2025年5月

フィットネスレッスンスケジュール

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|---|--|--|--|--|--|---|------|
| <p>【GW期間中のレッスンのご案内】 4/29(火)~5/3(土)の間中は通常レッスンがお休みとなります。</p> <p>【時間変更のご案内】 (木)18:30~19:30 → (木)<u>14:30~15:30</u> (金)18:30~19:30 → (金)<u>13:30~14:30</u></p> | | | | 1 | 2 | 3 | |
| GW休講 | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | <p>11:30~12:30 リンパヨガ(仲) ●</p> <p>15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> | <p>11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) ■</p> <p>14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) ■</p> <p>17:00~18:00 前屈マスター(仲) ★</p> | | <p>11:30~12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸) ■</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ■</p> <p>14:30~15:30 瞑想ヨガ(仲) ■</p> | <p>13:30~14:30 骨盤ヨガ(仲) ■</p> <p>15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) ■</p> | <p>14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> <p>17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) ■</p> <p>18:30~19:30 リンパヨガ(仲) ●</p> | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| | <p>11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) ■</p> <p>15:30~16:30 前屈マスター(仲) ★</p> | <p>11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> <p>14:00~15:00 ローピラティス(宮本) ■</p> <p>17:00~18:00 リンパヨガ(仲) ●</p> | <p>13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸) ■</p> | <p>13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ■</p> <p>14:30~15:30 骨盤ヨガ(仲) ■</p> | <p>13:30~14:30 リンパヨガ(仲) ●</p> <p>15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) ■</p> | <p>14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> <p>17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) ■</p> <p>18:30~19:30 前屈マスター(仲) ★</p> | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| | <p>11:30~12:30 前屈マスター(仲) ★</p> <p>15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> | <p>11:30~12:30 リンパヨガ(仲) ●</p> <p>14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) ■</p> <p>17:00~18:00 骨盤ヨガ(仲) ■</p> | | <p>11:30~12:30 ズンバ&ストレッチ(折戸) ■</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ■</p> <p>14:30~15:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> | <p>13:30~14:30 前屈マスター(仲) ★</p> <p>15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) ■</p> | <p>14:00~15:00 骨盤ヨガ(仲) ■</p> <p>17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) ■</p> <p>18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | <p>11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> <p>15:30~16:30 リンパヨガ(仲) ●</p> | <p>11:30~12:30 前屈マスター(仲) ★</p> <p>14:00~15:00 ローピラティス(宮本) ■</p> <p>17:00~18:00 瞑想ヨガ(仲) ■</p> | <p>13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸) ■</p> | <p>13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ■</p> <p>14:30~15:30 前屈マスター(仲) ★</p> | <p>13:30~14:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) □</p> <p>15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) ■</p> | <p>14:00~15:00 リンパヨガ(仲) ●</p> <p>17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) ■</p> <p>18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲) ■</p> | |
| 定員12名 完全予約制 | | レッスンメニュー分類 | | ■ ピラティス | ■ ヨギックアーツ <small>(SA予約時はヨガで表示)</small> | ■ ストレッチ ズンバ・エアロビ | ■ ヨガ |

・料金プランの変更は、毎月10日までのお申込みで翌月からの変更が可能です。

・スケジュールは急遽変更する場合もございます休講のお知らせはHPにてご確認ください。

・ズンバとエアロビクスは室内用シューズをご持参下さい。

・5月スケジュールは仮です。※4/15(金)以降に予約可能です。