

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>	<p>10 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)</p>	<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>	<p>24 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)</p>	<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

フィットネスクラススケジュール

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)～5/5(火)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	
					GW休講		
3・31	4	5	6	7	8	9	
GW休講				11:30～12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	13:30～14:30 骨盤ヨガ(仲)	14:00～15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	
				13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)	
				14:30～15:30 瞑想ヨガ(仲)		18:30～19:30 リンパヨガ(仲)	
10	11	12	13	14	15	16	
	11:30～12:30 骨盤ヨガ(仲)	11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	13:00～14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	13:30～14:30 リンパヨガ(仲)	14:00～15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	
	15:30～16:30 前屈マスター(仲)	14:00～15:00 ローピラティス(宮本)		14:30～15:30 骨盤ヨガ(仲)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)	
	★	○				★	
	15:30～16:30 前屈マスター(仲)	17:00～18:00 リンパヨガ(仲)				18:30～19:30 前屈マスター(仲)	
17	18	19	20	21	22	23	
	★	○		11:30～12:30 ズンバ&ストレッチ(折戸)	★	14:00～15:00 骨盤ヨガ(仲)	
	11:30～12:30 前屈マスター(仲)	11:30～12:30 リンパヨガ(仲)		13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)	
	15:30～16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)		14:30～15:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)		18:30～19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	
	○	○					
	15:30～16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	17:00～18:00 骨盤ヨガ(仲)					
24	25	26	27	28	29	30	
	11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	★	13:00～14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	13:30～14:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	14:00～15:00 リンパヨガ(仲)	
		14:00～15:00 ローピラティス(宮本)		14:30～15:30 前屈マスター(仲)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)	
	○	○		★		○	
	15:30～16:30 リンパヨガ(仲)	17:00～18:00 瞑想ヨガ(仲)				18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)	
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。