

2024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	
	1 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲)	2 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨガアート (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	3 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	4 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	5 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	6 14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	
7	8 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲)	9 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨガアート (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	10 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	11 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	12 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	13 14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	
14	15 11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	16 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨガアート (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	17 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	18 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	19 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	20 14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	
21	22 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲)	23 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨガアート (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	24 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	25 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	26 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	27 14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	
28	29	30	4/29~5/5までは 通常レッスンはお休みとさせていただきます。				
定員12名 完全予約制			レッスンメニュー分類	■ ヨガ	■ ストレッチ	■ コンディショニング	

・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。

2024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
			1	2	3	4
			4/29~5/5までは 通常レッスンはお休みとさせていただきます。			
5	6	7	8	9	10	11
	11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本) 17:00~18:00 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 肩甲骨スッキリ (仲)	14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)
12	13	14	15	16	17	18
	11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)
19	20	21	22	23	24	25
	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲)	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本) 17:00~18:00 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	14:00~15:00 リンパヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)
26	27	28	29	30	31	
	11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)

定員12名 完全予約制

レッスンメニュー分類

■ ヨガ

■ ストレッチ

■ コンディショニング

- ・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ませ。