

2024年8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
【時間変更のお知らせ】 (火)11:30~12:30 →→→ (火)11:00~12:00 【特別レッスン】 キャンドルヨガ(通常料金で受講できます)  NEWレッスン： サンフローヨガ				1 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	2 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	3 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 肩甲骨スッキリヨガ (仲)
4	5 16:00~17:00 キャンドルヨガ 18:30~19:30 キャンドルヨガ	6 14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本) 16:00~17:00 キャンドルヨガ 18:30~19:30 キャンドルヨガ	7	8 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	9 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 キャンドルヨガ	10 14:30~15:30 キャンドルヨガ 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸)
11 14:30~ キャンドル	12	13	14	15	16	17
						
18	19 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ (仲)	20 11:00~12:00 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本) 17:00~18:00 お腹引き締めヨガ (仲)	21	22 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	23 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	24 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 サンフローヨガ (仲)
25	26 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ (仲)	27 11:00~12:00 サンフローヨガ (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)	28	29 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)	30 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)	31 14:00~15:00 サンフローヨガ (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	 ヨギックアーツ

・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。