

2025年9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
	1  11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)  15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	2  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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	3 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	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 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 骨盤ヨガ(仲)
7	8 休講 休講	9  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 お腹引き締めヨガ(仲)	10	11 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	12 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30~19:30 サンフローヨガ(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 休講 休講	16  11:30~12:30 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 骨盤ヨガ(仲)	17 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	18 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 瞑想ヨガ(仲)	19 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)	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 リンパヨガ(仲)  15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	23  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 サンフローヨガ(仲)	24	25 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	26 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	27  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)
28	29 休講  15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	30  11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)  17:00~18:00 リンパヨガ(仲)	 リンパヨガ Lv.1★  瞑想ヨガ Lv.1★  トータルストレッチ Lv.1★  肩甲骨スッキリヨガ Lv.2★★  骨盤ヨガ Lv.2★★		 おなか引き締めヨガ Lv.3★★★★  サンフローヨガ Lv.3★★★★ ズンバ・エアロビ Lv.3★★★★ ヨギックアーツ Lv.4★★★★	
定員12名 完全予約制			レッスンメニュー分類  ヨギックアーツ (SA予約時はヨガで表示)  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。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。

・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。