

2024年9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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)	11:00~12:00 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)	14:00~15:00 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 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)	17:00~18:00 お腹引き締めヨガ(仲)		18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 リンパヨガ(仲)
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	11:30~12:30 リンパヨガ(仲)	11:00~12:00 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)	14:00~15:00 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 トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	17:00~18:00 サンフローヨガ(仲)		18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	11:00~12:00 お腹引き締めヨガ(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)	14:00~15:00 リンパヨガ(仲)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	17:00~18:00 リンパヨガ(仲)		18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲)	11:00~12:00 サンフローヨガ(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)	14:00~15:00 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 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)		18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)
<b>29</b>	<b>30</b>					
<b>休講</b>						
<b>定員12名 完全予約制</b>			レッスンメニュー分類	<span style="color: #FFD700;">■</span> ヨギックアーツ <small>(SA予約時はヨガで表示)</small>	<span style="color: #00FFFF;">■</span> ストレッチ	<span style="color: #DDA0DD;">■</span> 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にてご確認いただけます。