

2026年7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>【8/27(木)～ 仲 休職のお知らせ】 8/27(木)より出産・育児の為しばらくの間お休みさせていただきます。</p> <p>【8/10～8/23 夏季特別レッスン期間】 8/10(月)～8/23(日)期間中はレッスン時間・コマ数の変動がございます。</p>			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	<p>11:30～12:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p> <p>15:30～16:30 ○ リンパヨガ(仲)</p>	<p>11:30～12:30 ○ リンパヨガ(仲)</p> <p>14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p> <p>17:00～18:00 □ 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>13:00～14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)</p>	<p>13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> <p>14:30～15:30 ★ 前屈マスター(仲)</p>	<p>13:30～14:30 □ 骨盤ヨガ(仲)</p> <p>15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)</p>	<p>14:00～15:00 ★ 前屈マスター(仲)</p> <p>17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)</p> <p>18:30～19:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>
12	13	14	15	16	17	18
	<p>11:30～12:30 瞑想ヨガ(仲)</p> <p>15:30～16:30 □ 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>11:30～12:30 ★ 前屈マスター(仲)</p> <p>14:00～15:00 ローラピラティス(宮本)</p> <p>17:00～18:00 ○ リンパヨガ(仲)</p>		<p>11:30～12:30 ズンバ&ストレッチ(折戸)</p> <p>13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> <p>14:30～15:30 □ 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>13:30～14:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p> <p>15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)</p>	<p>14:00～15:00 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p> <p>17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)</p> <p>18:30～19:30 ○ リンパヨガ(仲)</p>
19	20	21	22	23	24	25
	<p>11:30～12:30 □ 骨盤ヨガ(仲)</p> <p>15:30～16:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>	<p>11:30～12:30 ○ リンパヨガ(仲)</p> <p>14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p> <p>17:00～18:00 □ 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>13:00～14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)</p>	<p>13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> <p>14:30～15:30 ○ リンパヨガ(仲)</p>	<p>13:30～14:30 瞑想ヨガ(仲)</p> <p>15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)</p>	<p>14:00～15:00 ○ リンパヨガ(仲)</p> <p>17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)</p> <p>18:30～19:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>
26	27	28	29	30	31	
	<p>11:30～12:30 ○ リンパヨガ(仲)</p> <p>15:30～16:30 □ 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>11:30～12:30 □ 骨盤ヨガ(仲)</p> <p>14:00～15:00 ローラピラティス(宮本)</p> <p>17:00～18:00 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>		<p>11:30～12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)</p> <p>13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> <p>14:30～15:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>	<p>13:30～14:30 ○ リンパヨガ(仲)</p> <p>15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)</p>	
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。