

2025年6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	2	3	4	5	6	7
	11:30~12:30 リンパヨガ(仲)	11:30~12:30 骨盤ヨガ(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 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 瞑想ヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)
8	9	10	11	12	13	14
	11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	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 骨盤ヨガ(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)
15	16	17	18	19	20	21
	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	11:30~12:30 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 サンフローヨガ(仲)	17:00~18:00 骨盤ヨガ(仲)		18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)
22	23	24	25	26	27	28
	11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲)	13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	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 骨盤ヨガ(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 瞑想ヨガ(仲)	17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ(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)
29	30					
	11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)					
	15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)					
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。

2025年7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 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)	2	3 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)	4 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)	5 14:00~15:00 骨盤ヨガ(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)
6	7 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	8 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 骨盤ヨガ(仲)	9 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	10 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	11 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)	12 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)
13	14 11:30~12:30 サンフローヨガ(仲) 15:30~16:30 骨盤ヨガ(仲)	15 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 お腹引き締めヨガ(仲)	16	17 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18 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)	19 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 瞑想ヨガ(仲)
20	21 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30~16:30 骨盤ヨガ(仲)	22 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)	23 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	24 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	25 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)	26 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)
27	28 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	29 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 瞑想ヨガ(仲)	30	31 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)		
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。