

2026年3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
1	2	3	4 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	5 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	6 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	7 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				
8	9	10	11	12 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	13 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	14 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				
15	16	17 NEW 14:00~15:00 ローラピラティス(宮本)	18 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	19 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	20 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	21 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
22	23	24 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)	25	26 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	27 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 休講	28 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
29	30	31 NEW 14:00~15:00 ローラピラティス(宮本)	<p><b>【レッスン休講のお知らせ】</b></p> <p>仲 体調不良の為全レッスン休講となります。突然の休講でご迷惑おかけし申し訳ございません。</p> <p>受け放題会員様は3月中は50%offとさせていただきます。</p> <p>※3/27の口座振替にて調整いたします。</p>			
<p><b>定員12名 完全予約制</b></p>		<p>レッスンメニュー分類</p>	<p>■ ピラティス</p>	<p>■ ヨギックアーツ <small>(SA予約時はヨガで表示)</small></p>	<p>■ ストレッチ ズンバ・エアロビ</p>	<p>■ ヨガ</p>

・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。