

2024年6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> 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 リンパヨガ (仲)
<b>2</b>	<b>3</b> 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲) 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	<b>4</b> 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 リンパヨガ (仲)	<b>5</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	<b>6</b> 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)	<b>7</b> 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 (仲)	<b>8</b> 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 リンパヨガ (仲)
<b>9</b>	<b>10</b> 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ (仲)	<b>11</b> 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)	<b>12</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	<b>13</b> 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)	<b>14</b> 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)	<b>15</b> 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)
<b>16</b>	<b>17</b> 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 15:30~16:30 リンパヨガ (仲)	<b>18</b> 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)	<b>19</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	<b>20</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	<b>21</b> 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	<b>22</b> 14:00~15:00 リンパヨガ (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)
<b>23-30</b>	<b>24-31</b> 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 15:30~16:30 リンパヨガ (仲)	<b>25</b> 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)	<b>26</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	<b>27</b> 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)	<b>28</b> 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)	<b>29</b> 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)
<b>定員12名 完全予約制</b>			<b>レッスンメニュー分類</b>	■ ヨガ	■ ストレッチ	■ コンディショニング

・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。

2024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
	<b>1</b> 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	<b>2</b> 11:00~12:00 リンパヨガ (仲)	<b>3</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	<b>4</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	<b>5</b> 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	<b>6</b> ☀️ 14:00~15:00 サンフローヨガ (仲)
	15:30~16:30 お腹引き締めヨガ (仲)	14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本)		18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	18:30~19:30 肩甲骨スッキリ (仲)	17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸)
		17:00~18:00 ☀️ サンフローヨガ (仲)				18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)
<b>7</b>	<b>8</b> 11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	<b>9</b> 11:00~12:00 お腹引き締めヨガ (仲)	<b>10</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	<b>11</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	<b>12</b> 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	<b>13</b> 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 肩甲骨スッキリヨガ (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>14</b>	<b>15</b> ☀️ 11:30~12:30 サンフローヨガ (仲)	<b>16</b> 11:00~12:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	<b>17</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	<b>18</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	<b>19</b> 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	<b>20</b> 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 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 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)
<b>21</b>	<b>22</b> 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲)	<b>23</b> ☀️ 11:00~12:00 サンフローヨガ (仲)	<b>24</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	<b>25</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	<b>26</b> 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	<b>27</b> 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 リンパヨガ (仲)	17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (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 肩甲骨スッキリヨガ (仲)
<b>28</b>	<b>29</b> ☀️ 11:30~12:30 サンフローヨガ (仲)	<b>30</b> 11:00~12:00 リンパヨガ (仲)	<b>31</b> 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	<b>【時間変更のお知らせ】</b> (火)11:30~12:30 →→→ (火)11:00~12:00  <b>【レッスン終了のお知らせ】</b> (水)11:30~コンディショニング 7月いっぱいレッスン終了となります。		
	15:30~16:30 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)				
<b>定員12名 完全予約制</b>			<b>レッスンメニュー分類</b>	<span style="color: #FF69B4;">■</span> ヨガ	<span style="color: #ADD8E6;">■</span> ストレッチ	<span style="color: #FFD700;">■</span> コンディショニング

・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。