

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
						1 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)
2	3 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)	4 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)	5 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	6 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)	7 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)	8 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)
9	10 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ (仲)	11 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)	12 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	13 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)	14 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)	15 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)
16	17 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 15:30~16:30 リンパヨガ (仲)	18 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)	19 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	20 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	21 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)	22 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)
23-30	24-31 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 15:30~16:30 リンパヨガ (仲)	25 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)	26 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	27 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)	28 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)	29 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)
定員12名 完全予約制			レッスンメニュー分類	■ 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
	1 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	2 11:00~12:00 リンパヨガ (仲)	3 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	4 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	5 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	6 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)
7	8 11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	9 11:00~12:00 お腹引き締めヨガ (仲)	10 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	11 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	12 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	13 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)
14	15 11:30~12:30 サンフローヨガ (仲)	16 11:00~12:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	17 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	18 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	19 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	20 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)
21	22 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲)	23 11:00~12:00 サンフローヨガ (仲)	24 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	25 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻)	26 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	27 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)
28	29 11:30~12:30 サンフローヨガ (仲)	30 11:00~12:00 リンパヨガ (仲)	31 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	【時間変更のお知らせ】 (火)11:30~12:30 →→→ (火)11:00~12:00 【レッスン終了のお知らせ】 (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。		
	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)				
	15:30~16:30 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がございます休講のお知らせはHPにてご確認ください。