

2026年5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
<p>【GW期間中のレッスンのご案内】 4/29(火)～5/5(火)の間中は通常レッスンがお休みとなります。</p> <p>【時間変更のご案内】 (木)18:30～19:30 → (木)<u>14:30～15:30</u> (金)18:30～19:30 → (金)<u>13:30～14:30</u></p>					1	2
GW休講						
3・31	4	5	6	7	8	9
GW休講				11:30～12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	13:30～14:30 骨盤ヨガ(仲)	14:00～15:00 肩甲骨スッキリヨガ(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)	17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)
				14:30～15:30 瞑想ヨガ(仲)		18:30～19:30 リンパヨガ(仲)
10	11	12	13	14	15	16
	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)	13:30～14:30 リンパヨガ(仲)	14:00～15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
	15:30～16:30 前屈マスター(仲)	14:00～15:00 ローピラティス(宮本)		14:30～15:30 骨盤ヨガ(仲)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)
	★	○				★
	17	18	19	20	21	22
	★	○	○		11:30～12:30 ズンバ&ストレッチ(折戸)	★
	11:30～12:30 前屈マスター(仲)	11:30～12:30 リンパヨガ(仲)	14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)		13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	13:30～14:30 前屈マスター(仲)
	15:30～16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	17:00～18:00 骨盤ヨガ(仲)		14:30～15:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
						□
24	25	26	27	28	29	30
	□	★	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)	13:30～14:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	○
	11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	11:30～12:30 前屈マスター(仲)		14:30～15:30 前屈マスター(仲)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	14:00～15:00 リンパヨガ(仲)
		14:00～15:00 ローピラティス(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 瞑想ヨガ(仲)				18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)
	○					□

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
(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。

- ・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。

2026年6月

フィットネストレスンスケジュール

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 ● リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	2 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 ★ 前屈マスター(仲)	3	4 11:30~12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸) 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 14:30~15:30 ● リンパヨガ(仲)	5 13:30~14:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	6 ★ 14:00~15:00 前屈マスター(仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)		
7	8 ■ 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 15:30~16:30 ★ 前屈マスター(仲)	9 □ 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 14:00~15:00 ローラピラティス (宮本) 17:00~18:00 瞑想ヨガ(仲)	10 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	11 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 14:30~15:30 ★ 前屈マスター(仲)	12 ● 13:30~14:30 リンパヨガ(仲) 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	13 ■ 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 ● リンパヨガ(仲)		
14	15 11:30~12:30 瞑想ヨガ(仲) 15:30~16:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	16 ● 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)	17	18 11:30~12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸) 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 14:30~15:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	19 ★ 13:30~14:30 前屈マスター(仲) 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) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 ★ 前屈マスター(仲)		
21	22	23	24	25	26	27		
改修工事のため休講								
28	29 ● 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	30 ★ 11:30~12:30 前屈マスター(仲) 14:00~15:00 ローラピラティス (宮本) 17:00~18:00 ■ 骨盤ヨガ(仲)	【6/22~6/28 休講のお知らせ】 6/22(月)~6/28(日)期間中はキッズコート改修工事のため休講となります。					
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ませ。

・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。