

2025年12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
	<b>1</b>  11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)  15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	<b>2</b>  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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	<b>3</b>	<b>4</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  <b>14:30~15:30</b> お腹引き締めヨガ(仲)	<b>5</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>6</b>  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 骨盤ヨガ(仲)
<b>7</b>	<b>8</b>  11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)  15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	<b>9</b>  11:30~12:30 リンパヨガ(仲) <b>休講</b>  17:00~18:00 サンフローヨガ(仲)	<b>10</b> 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	<b>11</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  <b>14:30~15:30</b> 骨盤ヨガ(仲)	<b>12</b> 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)	<b>13</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>14</b>	<b>15</b>  11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)  15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	<b>16</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>17</b>	<b>18</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  <b>14:30~15:30</b> サンフローヨガ(仲)	<b>19</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>20</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 骨盤ヨガ(仲)
<b>21</b>	<b>22</b> 11:30~12:30 太陽礼拝(仲)  15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	<b>23</b> 11:30~12:30 太陽礼拝(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) 17:00~18:00 太陽礼拝(仲)	<b>24</b> 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	<b>25</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) <b>14:30~15:30</b> 太陽礼拝(仲)	<b>26</b> <b>13:30~14:30</b> トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 太陽礼拝(仲)	<b>27</b>  14:00~15:00 リンパヨガ(仲) <b>17:00~18:00</b> 太陽礼拝(仲) 18:30~19:30 太陽礼拝(仲)
<b>28</b>	<b>年末年始 全館休館 12/29 ~ 1/4</b>			 リンパヨガ  肩甲骨スッキリヨガ  骨盤ヨガ	 お腹引き締めヨガ  サンフローヨガ ズンバ・エアロビ ヨギックアーツ	
<b>定員12名 完全予約制</b>			<b>レッスンメニュー分類</b>	 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。

・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。

2026年1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
 リンパヨガ  肩甲骨スッキリヨガ  骨盤ヨガ		 おなか引き締めヨガ  サンフローヨガ ズンバ・エアロビ ヨギックアーツ		1 年末年始 全館休館 12/29 ~ 1/4	2	3
4	5  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)	6  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 サンフローヨガ(仲)	7 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	8 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	9 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	10  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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
11	12  11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)  15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	13  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)	14	15 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	16 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)	17  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 サンフローヨガ(仲)
18	19  11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)  15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	20  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)	21 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	22 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)	23 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	24  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)
25	26 休講  休講	27  11:30~12:30 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 お腹引き締めヨガ(仲)	28	29 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	30 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)	31  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 骨盤ヨガ(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にてご確認いただけます。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。