

2025年12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 サンフローヨガ(仲)	2 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)	3	4 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)	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) 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
7	8 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	9 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) <b>休講</b>	10 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	11 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)	12 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	13 14:00~15:00 <b>お腹引き締めヨガ(仲)</b> 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 骨盤ヨガ(仲)	16 11:30~12:30 <b>お腹引き締めヨガ(仲)</b> 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)	17	18 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)	19 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 <b>お腹引き締めヨガ(仲)</b>	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 骨盤ヨガ(仲)
21	22 11:30~12:30 太陽礼拝(仲)	23 11:30~12:30 太陽礼拝(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)		24 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	25 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)	26 <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)
28	29	30 <b>年末年始 全館休館 12/29 ~ 1/4</b>	31		リンパヨガ 瞑想ヨガ トータルストレッチ 肩甲骨スッキリヨガ 骨盤ヨガ	<b>お腹引き締めヨガ</b> 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>			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。

・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 瞑想ヨガ トータルストレッチ 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	2	3
					<b>年末年始 全館休館 12/29 ~ 1/4</b>	
4	5 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(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) 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(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)	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)	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) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	14	15 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	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)	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) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(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)	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 <b>休講</b>	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)	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)
<b>定員12名 完全予約制</b>			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。