

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
	1  11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)  15:30~16:30 リンパヨガ(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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	3	4 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  14:30~15:30 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)  18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	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)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)
7	8  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)	9  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)	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)  14:30~15:30 骨盤ヨガ(仲)	12 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)	13  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)
14	15  11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)  15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	16  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)	17	18 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  14:30~15:30 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 お腹引き締めヨガ(仲)	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)  15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	23 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)	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) 14:30~15:30 太陽礼拝(仲)	26 13:30~14:30 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 太陽礼拝(仲)	27  14:00~15:00 リンパヨガ(仲) 17:00~18:00 太陽礼拝(仲) 18:30~19:30 太陽礼拝(仲)
28	29 年末年始 全館休館 12/29 ~ 1/4	30	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	 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	
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
	● 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 ★ サンプルヨガ ズンバ・エアロビ ヨギックアーツ		1	2	3
				年末年始 全館休館 12/29 ~ 1/4		
4	5	6	7	8	9	10
	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)	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 ★ サンプルヨガ(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) 18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	14:00~15:00 ★ サンプルヨガ(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	13	14	15	16	17
	11:30~12:30 ■ 骨盤ヨガ(仲) 15:30~16:30 ★ サンプルヨガ(仲)	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)		13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	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)	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 ★ サンプルヨガ(仲)
18	19	20	21	22	23	24
	11:30~12:30 ★ サンプルヨガ(仲) 15:30~16:30 ▲ お腹引き締めヨガ(仲)	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)	13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	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)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	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	27	28	29	30	
	休講 休講	11:30~12:30 ★ サンプルヨガ(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)		13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)	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)	
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。