

2026年8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
8/30	8/31	【8/27(木)～ 仲 休職のお知らせ】 8/27(木)より出産・育児の為にしばらくの間お休みさせていただきます。 【8/10～8/23 夏季特別レッスン期間】 8/10(月)～8/23(日)期間中はレッスン時間・コマ数の変動がございます。				1 14:00～15:00 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(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)
2	3	4	5	6	7	8
	■ 11:30～12:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲) 15:30～16:30 ● リンパヨガ(仲)	■ 11:30～12:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲) 14:00～15:00 ローラピラティス(宮本) 17:00～18:00 ■ 骨盤ヨガ(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) 14:30～15:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	● 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)	■ 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)
9	10	11	12	13	14	15
	15:30～16:30 キャンドルヨガ(仲)	11:00～12:00 キャンドルヨガ(仲) 14:30～15:30 ヨギックアーツ(宮本) 16:00～17:00 アロマヨガ(仲)				休館日
16	17	18	19	20	21	22
休館日		14:00～15:00 ローラピラティス(宮本)	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)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	14:00～15:00 アロマヨガ(仲) 17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)
23	24	25	26	27	28	29
	● 11:30～12:30 リンパヨガ(仲) 15:30～16:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	休講 14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本) 休講		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)	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)
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9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	2	3	4	5			
			13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 トレーニング&ストレッチ(折戸)				
		14 : 00~15 : 00 ローラピラティス（宮本）		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 ハタヨガ(柳生)		18:15~19:15 ズンバ&ストレッチ(折戸)			
6	7	8	9	10	11	12			
			13:00~14:00 陰陽ヨガ(柳生)	11:30~12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	14:00~15:00 トレーニング&ストレッチ(折戸)				
		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）	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）			
		17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)		14:30~15:30 ハタヨガ(柳生)					
13	14	15	16	17	18	19			
			13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 トレーニング&ストレッチ(折戸)				
		14 : 00~15 : 00 ローラピラティス（宮本）		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 ハタヨガ(柳生)		18:15~19:15 ズンバ&ストレッチ(折戸)			
20	21	22	23	24	25	26			
			休講	11:30~12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	14:00~15:00 トレーニング&ストレッチ(折戸)				
		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）	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）			
		17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)		休講					
27	28	29	30	【新レッスンのご案内】					
			13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	隔週(水)13:00~14:00 陰陽ヨガ レベル2★★★（柳生先生）⚡					
		14 : 00~15 : 00 ローラピラティス（宮本）		毎週(木)14:30~15:30 ハタヨガ レベル3★★★★（柳生先生）❤️					
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。