

2026年3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	2	3	4 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	5 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	6 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	7 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)	
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)					
8	9	10	11	12 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	13 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	14 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)	
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)					
15	16	17 NEW 14:00~15:00 ローラピラティス(宮本)	18 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	19 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	20 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	21 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)	
22	23	24 11:30~12:30 トータルストレッチ(折戸)	25	26 11:30~12:30 トータルストレッチ(折戸)	27 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	28 17:00~18:00 トータルストレッチ(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)		18:30~19:30 NEW 簡単トレーニング(折戸)	
29	30	31 NEW 14:00~15:00 ローラピラティス(宮本)	<p><b>【レッスン休講のお知らせ】</b>            仲 体調不良の為全レッスン休講となります。突然の休講でご迷惑おかけし申し訳ございません。            受け放題会員様は3月中は50%offとさせていただきます。※3/27の口座振替にて調整いたします。</p> <p><b>【臨時開講のお知らせ】</b>            3/24(火)・3/26(木)11:30~ ストレッチ(折戸)      3/28(土)18:30~ 簡単トレーニング(折戸)レベル2</p>				
<b>定員12名 完全予約制</b>		<b>レッスンメニュー分類</b>		■ 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。

・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4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
<p><b>【レッスン休講のお知らせ】</b>            仲 体調不良の為全レッスン休講となります。</p> <p><b>【臨時開講のお知らせ】</b>            トータルストレッチ・エアロビ&amp;ストレッチ・簡単トレーニングを臨時開講しています。担当は折戸先生です。</p>			<p>1 13:00~14:00 ズンバ&amp;ストレッチ(折戸)</p>	<p>2 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p>	<p>3 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)</p>	<p>4 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)</p>
5	6	<p>7 11:30~12:30 トータルストレッチ(折戸) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p>	8	<p>9 11:30~12:30 エアロビ&amp;ストレッチ(折戸) 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p>	10	<p>11 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 簡単トレーニング(折戸)</p>
12	13	<p>14 14:00~15:00 ローピラティス(宮本)</p>	<p>15 13:00~14:00 エアロビ&amp;ストレッチ(折戸)</p>	<p>16 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p>	<p>17 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 16:30~17:30 エアロビ&amp;ストレッチ(折戸)</p>	<p>18 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)</p>
19	20	<p>21 11:30~12:30 エアロビ&amp;ストレッチ(折戸) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p>	22	<p>23 11:30~12:30 簡単トレーニング(折戸) 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p>	24	<p>25 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 簡単トレーニング(折戸)</p>
26	27	<p>28 14:00~15:00 ローピラティス(宮本)</p>	<p><b>【GW期間中のレッスンのご案内】</b> 4/29(火)~5/3(土)の間中は通常レッスンがお休みとなります。</p> <p><b>【新プログラムのご案内】</b> 簡単トレーニング(折戸)レベル2(初級) 不定期開催            5月以降も新プログラムは継続予定です。(開講曜日・時間は変更になる場合がございます。)</p>			
<p><b>定員12名 完全予約制</b></p>		<p>レッスンメニュー分類</p> <p>■ ピラティス ■ ヨギックアーツ ■ ストレッチ ■ ヨガ</p> <p>(SA予約時はヨガで表示)</p>				

・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が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。