

2025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
<p>【3月レッスン代講のお知らせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3/1(土)17:00～ トータルストレッチ(折戸) → 肩甲骨スッキリヨガ(仲) ・3/7(金)15:15～ トータルストレッチ(折戸) → リンパヨガ(仲) ・3/28(金)15:15～ トータルストレッチ(折戸) → 骨盤ヨガ(仲) 						<p>1</p> <p>14:00～15:00 サンフロ-ヨガ(仲)</p> <p>17:00～18:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p> <p>18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)</p>
2	<p>3</p> <p>11:30～12:30 リンパヨガ(仲)</p> <p>15:30～16:30 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>4</p> <p>11:00～12:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p> <p>14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p> <p>17:00～18:00 瞑想ヨガ(仲)</p>	<p>5</p> <p>13:00～14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)</p>	<p>6</p> <p>13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> <p>18:30～19:30 サンフロ-ヨガ(仲)</p>	<p>7</p> <p>15:15～16:15 リンパヨガ(仲)</p> <p>18:30～19:30 お腹引き締めヨガ(仲)</p>	<p>8</p> <p>14:00～15:00 サンフロ-ヨガ(仲)</p> <p>17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)</p> <p>18:30～19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>
9	<p>10</p> <p>11:30～12:30 お腹引き締めヨガ(仲)</p> <p>15:30～16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>	<p>11</p> <p>11:00～12:00 リンパヨガ(仲)</p> <p>14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p> <p>17:00～18:00 サンフロ-ヨガ(仲)</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> <p>18:30～19:30 お腹引き締めヨガ(仲)</p>	<p>14</p> <p>15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)</p> <p>18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>15</p> <p>14:00～15:00 サンフロ-ヨガ(仲)</p> <p>17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)</p> <p>18:30～19:30 リンパヨガ(仲)</p>
16	<p>17</p> <p>11:30～12:30 骨盤ヨガ(仲)</p> <p>15:30～16:30 瞑想ヨガ(仲)</p>	<p>18</p> <p>11:00～12:00 お腹引き締めヨガ(仲)</p> <p>14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p> <p>17:00～18:00 リンパヨガ(仲)</p>	<p>19</p> <p>13:00～14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)</p>	<p>20</p> <p>13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> <p>18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>21</p> <p>15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)</p> <p>18:30～19:30 サンフロ-ヨガ(仲)</p>	<p>22</p> <p>14:00～15:00 お腹引き締めヨガ(仲)</p> <p>17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)</p> <p>18:30～19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>
23/30	<p>24/31</p> <p>11:30～12:30 リンパヨガ(仲)</p> <p>15:30～16:30 サンフロ-ヨガ(仲)</p>	<p>25</p> <p>11:00～12:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p> <p>14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)</p> <p>17:00～18:00 骨盤ヨガ(仲)</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)</p> <p>18:30～19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)</p>	<p>28</p> <p>15:15～16:15 骨盤ヨガ(仲)</p> <p>18:30～19:30 サンフロ-ヨガ(仲)</p>	<p>29</p> <p>14:00～15:00 リンパヨガ(仲)</p> <p>休講</p> <p>18:30～19:30 お腹引き締めヨガ(仲)</p>
<p>定員12名 完全予約制</p>			<p>レッスンメニュー分類</p>	<p>■ ヨギックアーツ (SA予約時はヨガで表示)</p>	<p>■ ストレッチ ズンバ・エアロビ</p>	<p>■ ヨガ</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。