2026年11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	5	6	7
			13:00~14:00 陰陽ヨガ(柳生)	休講	14:00~15:00 簡単ピラティス(折戸)	
		14：00～15：00 ヨギックアーツ（宮本） 休講		13：00～14：00 リフレッシュヨガ（髙槻） 14：30～15：30 ハタヨガ(柳生)	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）
8	9	10	11	12	13	14
			13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 簡単ピラティス(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（髙槻） 14：30～15：30 ハタヨガ(柳生)	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） 18：15～19：15 エアロビ＆ストレッチ(折戸)
15	16	17	18	19	20	21
			13:00~14:00 陰陽ヨガ(柳生)	11:30~12:30 簡単ピラティス(折戸)	14:00~15:00 簡単ピラティス(折戸)	
		14：00～15：00 ヨギックアーツ（宮本） 17：00～18：00 トータルストレッチ(折戸)		13：00～14：00 リフレッシュヨガ（髙槻） 14：30～15：30 ハタヨガ(柳生)	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）
22	23	24	25	26	27	28
			13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 簡単ピラティス(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（髙槻） 14：30～15：30 ハタヨガ(柳生)	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） 18：15～19：15 ズンバ＆ストレッチ(折戸)
29	30					

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にてご確認いただけます。
・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。
・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。

2026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	2	3	4	5
			13:00~14:00 陰陽ヨガ(柳生)	休講	14:00~15:00 簡単ピラティス(折戸)	
		14：00～15：00 ヨギックアーツ（宮本） 17：00～18：00 トータルストレッチ(折戸)		13：00～14：00 リフレッシュヨガ（髙槻） 14：30～15：30 ハタヨガ(柳生)	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）
6	7	8	9	10	11	12
			13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 簡単ピラティス(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（髙槻） 14：30～15：30 ハタヨガ(柳生)	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） 18：15～19：15 ズンバ＆ストレッチ(折戸)
13	14	15	16	17	18	19
			13:00~14:00 陰陽ヨガ(柳生)	11:30~12:30 簡単ピラティス(折戸)	14:00~15:00 簡単ピラティス(折戸)	
		14：00～15：00 ヨギックアーツ（宮本） 17：00～18：00 トータルストレッチ(折戸)		13：00～14：00 リフレッシュヨガ（髙槻） 14：30～15：30 ハタヨガ(柳生)	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）
20	21	22	23	24	25	26
			13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 簡単ピラティス(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（髙槻） 14：30～15：30 ハタヨガ(柳生)	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） 18：15～19：15 ズンバ＆ストレッチ(折戸)
27	28	29	30	31		
		12/29(火)～1/4(月)　年末年始　休館日				

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にてご確認いただけます。

・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。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。