

2024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 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	3 11:00~12:00 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 サンフローヨガ(仲)	4	5 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	6 15:15~16:15 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)	7 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 サンフローヨガ(仲)
8	9 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	10 11:00~12:00 リンパヨガ(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)	11 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	12 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	13 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 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
15	16 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	17 11:00~12:00 サンフローヨガ(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)	18	19 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)	20 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)	21 14:00~15:00 お腹引き締めヨガ(仲) 休講 18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)
22	23 11:30~12:30 サンフローヨガ(仲) 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	24 休講 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) 休講	25 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	26 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ☀️ 18:30~19:30 太陽礼拝54回	27 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) ☀️ 18:30~19:30 太陽礼拝54回	28 ☀️ 14:00~15:00 太陽礼拝54回 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) ☀️ 18:30~19:30 太陽礼拝54回
29	30	31				
<div style="background-color: #f8d7da; padding: 10px; display: inline-block; border-radius: 5px;"> 年末年始 休館日 </div>						
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 <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。