

2024年6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 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 リンパヨガ (仲)
2	3 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲) 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	4 11:30~12:30 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 リンパヨガ (仲)	5 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	6 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)	7 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 (仲)	8 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 リンパヨガ (仲)
9	10 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ (仲)	11 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (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)	12 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	13 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)	14 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)	15 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)
16	17 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 15:30~16:30 リンパヨガ (仲)	18 11:30~12:30 リンパヨガ (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)	19 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	20 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	21 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	22 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 肩甲骨スッキリヨガ (仲)
23-30	24-31 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 15:30~16:30 リンパヨガ (仲)	25 11:30~12:30 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)	26 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング (小野)	27 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)	28 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)	29 14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)
定員12名 完全予約制			レッスンメニュー分類	■ ヨガ	■ ストレッチ	■ コンディショニング

・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。