

2026年2月

フィットネスレッスンスケジュール

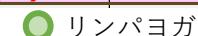
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 11:30~12:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	3 11:30~12:00 △ お腹引き締めヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)	4 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	5 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	6 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	7 14:00~15:00 ★ 前屈マスター(仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30 ● リンパヨガ(仲)	17:00~18:00 ■ 骨盤ヨガ(仲)		18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)
8	9 11:30~12:30 ★ 前屈マスター(仲)	10 11:30~12:00 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)		11 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	12 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	13 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)
	15:30~16:30 ◆ サンフローヨガ(仲)	17:00~18:00 ● リンパヨガ(仲)		18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	18:30~19:30 ★ 前屈マスター(仲)	18:30~19:30 ◆ サンフローヨガ(仲)
15	16 11:30~12:30 △ お腹引き締めヨガ(仲)	17 11:30~12:00 ◆ サンフローヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(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 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)
	15:30~16:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	17:00~18:00 ★ 前屈マスター(仲)		18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 ◆ サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 ★ 前屈マスター(仲)
22	23 11:30~12:30 ◆ サンフローヨガ(仲)	24 11:30~12:00 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)	25	26 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	27 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	28 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)
	15:30~16:30 ★ 前屈マスター(仲)	17:00~18:00 △ お腹引き締めヨガ(仲)		18:30~19:30 ★ 前屈マスター(仲)	18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	18:30~19:30 ◆ サンフローヨガ(仲)

【新プログラム追加のお知らせ】

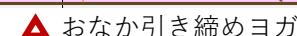
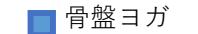
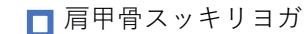
前屈マスター(ヨガ) レベル1★

前屈を深めるための、ゆるヨガレッスンです♪

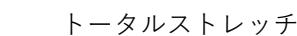
ストレッチがメインで1時間でも変化を実感できます！



瞑想ヨガ



サンフローヨガ



ヨギックアーツ

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
(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。