

2026年2月

フィットネスクラススケジュール

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
	11:30~12:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	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)	13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	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 ★ サンプルヨガ(仲)	18:30~19:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)
8	9	10	11	12	13	14
	★ 前屈マスター(仲) 11:30~12:30	■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲) 11:30~12:00 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)		13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	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)
	★ サンプルヨガ(仲) 15:30~16:30	● リンパヨガ(仲) 17:00~18:00		■ 骨盤ヨガ(仲) 18:30~19:30	★ 前屈マスター(仲) 18:30~19:30	★ サンプルヨガ(仲) 18:30~19:30
15	16	17	18	19	20	21
	▲ お腹引き締めヨガ(仲) 11:30~12:30	★ サンプルヨガ(仲) 11:30~12:00 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)	13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	14:00~15:00 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
	■ 骨盤ヨガ(仲) 15:30~16:30	★ 前屈マスター(仲) 17:00~18:00		● リンパヨガ(仲) 18:30~19:30	★ サンプルヨガ(仲) 18:30~19:30	★ 前屈マスター(仲) 18:30~19:30
22	23	24	25	26	27	28
	★ サンプルヨガ(仲) 11:30~12:30	■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲) 11:30~12:00 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)		13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	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)
	★ 前屈マスター(仲) 15:30~16:30	▲ お腹引き締めヨガ(仲) 17:00~18:00		★ 前屈マスター(仲) 18:30~19:30	■ 骨盤ヨガ(仲) 18:30~19:30	★ サンプルヨガ(仲) 18:30~19:30

【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！

- リンパヨガ
- ▲ おなか引き締めヨガ
- ★ 前屈マスター
- ★ サンプルヨガ
- 肩甲骨スッカリヨガ
- トータルストレッチ
- 骨盤ヨガ
- ズンバ・エアロビ
- 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にてご確認ください。

- ・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。