

2025年4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 11:00~12:00 骨盤ヨガ(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)	2	3 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)	4 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)	5 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 骨盤ヨガ(仲)
6	7 11:30~12:30 サンフローヨガ(仲) 15:30~16:30 瞑想ヨガ(仲)	8 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 リンパヨガ(仲)	9 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	10 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)	11 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)	12 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 骨盤ヨガ(仲)
13	14 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	15 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 サンフローヨガ(仲)	16	17 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)	18 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)	19 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 瞑想ヨガ(仲)
20	21 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	22 11:00~12:00 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 骨盤ヨガ(仲)	23 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	24 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	25 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)	26 14:00~15:00 サンフローヨガ(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)
27	28 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	29 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 骨盤ヨガ(仲)	30			

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。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。