

2026年9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
			13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 トレーニング&ストレッチ(折戸)	
		14 : 00~15 : 00 ローラピラティス (宮本)		13 : 00~14 : 00 リフレッシュヨガ (高槻) 14 : 30~15 : 30 ハタヨガ(柳生)	15 : 15~16 : 15 トータルストレッチ (折戸)	17 : 00~18 : 00 トータルストレッチ (折戸) 18:15~19:15 ズンバ&ストレッチ(折戸)
6	7	8	9	10	11	12
			13:00~14:00 陰陽ヨガ(柳生)	11:30~12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	14:00~15:00 トレーニング&ストレッチ(折戸)	
		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) 14 : 30~15 : 30 ハタヨガ(柳生)	15 : 15~16 : 15 トータルストレッチ (折戸)	17 : 00~18 : 00 トータルストレッチ (折戸)
		17 : 00~18 : 00 トータルストレッチ(折戸)				
13	14	15	16	17	18	19
			13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 トレーニング&ストレッチ(折戸)	
		14 : 00~15 : 00 ローラピラティス (宮本)		13 : 00~14 : 00 リフレッシュヨガ (高槻) 14 : 30~15 : 30 ハタヨガ(柳生)	15 : 15~16 : 15 トータルストレッチ (折戸)	17 : 00~18 : 00 トータルストレッチ (折戸) 18:15~19:15 ズンバ&ストレッチ(折戸)
20	21	22	23	24	25	26
			休講	11:30~12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	14:00~15:00 トレーニング&ストレッチ(折戸)	
		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)	17 : 00~18 : 00 トータルストレッチ (折戸)
		17 : 00~18 : 00 トータルストレッチ(折戸)		休講		
27	28	29	30	【新レッスンのご案内】		
			13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	隔週(水)13:00~14:00 陰陽ヨガ レベル2★★ (柳生先生)		
		14 : 00~15 : 00 ローラピラティス (宮本)		毎週(木)14:30~15:30 ハタヨガ レベル3★★★★ (柳生先生)		
定員12名 完全予約制		レッスンメニュー分類				
		■	ピラティス	■	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。

2026年10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
					14:00~15:00 簡単ピラティス(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)	17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
				休講		18:15~19:15 ズンバ&ストレッチ(折戸)
4	5	6	7	8	9	10
			13:00~14:00 陰陽ヨガ(柳生)	11:30~12:30 簡単ピラティス(折戸)	14:00~15:00 簡単ピラティス(折戸)	
		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)	17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
		17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)		14:30~15:30 ハタヨガ(柳生)		
11	12	13	14	15	16	17
			13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 簡単ピラティス(折戸)	
		14:00~15:00 ローラピラティス(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)	17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
				14:30~15:30 ハタヨガ(柳生)		18:15~19:15 ズンバ&ストレッチ(折戸)
18	19	20	21	22	23	24
			13:00~14:00 陰陽ヨガ(柳生)	11:30~12:30 簡単ピラティス(折戸)	14:00~15:00 簡単ピラティス(折戸)	
		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)	17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
		17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)		14:30~15:30 ハタヨガ(柳生)		
25	26	27	28	29	30	31
			13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)		14:00~15:00 簡単ピラティス(折戸)	
		14:00~15:00 ローラピラティス(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)	17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
				14:30~15:30 ハタヨガ(柳生)		18:15~19:15 ズンバ&ストレッチ(折戸)
定員12名 完全予約制		レッスンメニュー分類				
		■ ピラティス ■ ヨギックアーツ ■ ストレッチ ■ ヨガ				
		(SA予約時はヨガで表示)				
		ズンバ・エアロビ				

- ・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。