

2024年5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	3	4
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p>4/29~5/5までは 通常レッスンはお休みとさせていただきます。</p> </div>						
5	6	7	8	9	10	11
	11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲)	11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	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 肩甲骨スッキリヨガ (仲)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本)				17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸)
		17:00~18:00 リンパヨガ (仲)		18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	18:30~19:30 肩甲骨スッキリ (仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)
12	13	14	15	16	17	18
	11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	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)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本)				17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸)
		17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)		18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	18:30~19:30 リンパヨガ (仲)
19	20	21	22	23	24	25
	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲)	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	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)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本)				17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸)
		17:00~18:00 リンパヨガ (仲)		18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	18:30~19:30 リンパヨガ (仲)	18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)
26	27	28	29	30	31	
	11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 リンパヨガ (仲)	11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング	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)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本)				17:00~18:00 トータルストレッチ (折戸)
		17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲)		18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ (仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ (仲)	18:30~19:30 リンパヨガ (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。