

2026年5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
<p>【GW期間中のレッスンのご案内】 4/29(火)～5/5(火)の間中は通常レッスンがお休みとなります。</p> <p>【時間変更のご案内】 (木)18:30～19:30 → (木)<u>14:30～15:30</u> (金)18:30～19:30 → (金)<u>13:30～14:30</u></p>					1	2
					GW休講	
3・31	4	5	6	7	8	9
GW休講				11:30～12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	13:30～14:30 骨盤ヨガ(仲)	14:00～15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
GW休講				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)
GW休講				14:30～15:30 瞑想ヨガ(仲)		18:30～19:30 リンパヨガ(仲)
10	11	12	13	14	15	16
	11:30～12:30 骨盤ヨガ(仲)	11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	13:00～14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	13:30～14:30 リンパヨガ(仲)	14:00～15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
	15:30～16:30 前屈マスター(仲)	14:00～15:00 ローピラティス(宮本)		14:30～15:30 骨盤ヨガ(仲)	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)
	★	○				★
	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 前屈マスター(仲)
17	18	19	20	21	22	23
	★	○		11:30～12:30 ズンバ&ストレッチ(折戸)	★	14:00～15:00 骨盤ヨガ(仲)
	11:30～12:30 前屈マスター(仲)	11:30～12:30 リンパヨガ(仲)		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)
	15:30～16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)		14:30～15:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)		18:30～19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
	○	○				
	15:30～16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	17:00～18:00 骨盤ヨガ(仲)				
24	25	26	27	28	29	30
	11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	★	13:00～14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	13:30～14:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	14:00～15:00 リンパヨガ(仲)
		14:00～15:00 ローピラティス(宮本)		14:30～15:30 前屈マスター(仲)	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)
	○	○		★		○
	15:30～16:30 リンパヨガ(仲)	17:00～18:00 瞑想ヨガ(仲)				18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)
定員12名 完全予約制		レッスンメニュー分類		■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■	■	■	■	■
		■				