2025年5月　フィットネスレッスンスケジュール

【GW期間中のレッスンのご案内】

4/29(火)～5/5(火)の期間中は通常レッスンがお休みとなります。

【時間変更のご案内】

㈭18:30~19:30 → ㈭14:30~15:30　　㈮18:30~19:30 → ㈮13:30~14:30

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 GW休講	2
3・31	4 GW休講	5	6	7 11:30~12:30 トレーニング＆ストレッチ(折戸) 13：00～14：00 リフレッシュヨガ（髙槻） 14:30~15:30 瞑想ヨガ(仲)	8 13:30~14:30 骨盤ヨガ(仲) 15：15～16：15 トータルストレッチ（折戸）	9 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 リンパヨガ(仲)
10	11 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 15:30~16:30 前屈マスター(仲)	12 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 14：00～15：00 ローラピラティス（宮本） 17:00~18:00 リンパヨガ(仲)	13 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	14 13：00～14：00 リフレッシュヨガ（髙槻） 14:30~15:30 骨盤ヨガ(仲)	15 13:30~14:30 リンパヨガ(仲) 15：15～16：15 トータルストレッチ（折戸）	16 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 前屈マスター(仲)
17	18 11:30~12:30 前屈マスター(仲) 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	19 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 14：00～15：00 ヨギックアーツ（宮本） 17:00~18:00 骨盤ヨガ(仲)	20	21 11:30~12:30 ズンバ&ストレッチ(折戸) 13：00～14：00 リフレッシュヨガ（髙槻） 14:30~15:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	22 13:30~14:30 前屈マスター(仲) 15：15～16：15 トータルストレッチ（折戸）	23 14:00～15:00 骨盤ヨガ(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)
24	25 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	26 11:30~12:30 前屈マスター(仲) 14：00～15：00 ローラピラティス（宮本） 17:00~18:00 瞑想ヨガ(仲)	27 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	28 13：00～14：00 リフレッシュヨガ（髙槻） 14:30~15:30 前屈マスター(仲)	29 13:30~14:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15：15～16：15 トータルストレッチ（折戸）	30 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 骨盤ヨガ(仲)

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にてご確認いただけます。

・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。