

2026年2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 11:30~12:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 ○ リンパヨガ(仲)	3 11:30~12:00 ▲ 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)	4 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	5 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)	6 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)	7 14:00~15:00 ★ 前屈マスター(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)	
8	9 ★ 前屈マスター(仲) 15:30~16:30 ★ サンフローヨガ(仲)	10 11:30~12:00 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ (宮本) 休講	11	12 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	13 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 ★ 前屈マスター(仲)	14 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) 休講	
15	16 ▲ お腹引き締めヨガ(仲) 15:30~16:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	17 休講	18 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	19 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 ○ リンパヨガ(仲)	20 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)	21 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)	
22	23 ○ リンパヨガ(仲) 休講	24 休講	25	26 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 休講	27 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 休講	28 休講	
<p>【新プログラム追加のお知らせ】 前屈マスター(ヨガ) レベル1★</p>						<p>○ リンパヨガ ○ 瞑想ヨガ ★ 前屈マスター □ 肩甲骨スッキリヨガ ■ 骨盤ヨガ</p>	<p>▲ おなか引き締めヨガ ★ サンフローヨガ トータルストレッチ ズンバ・エアロビ ヨギックアーツ</p>
<p>定員12名 完全予約制</p>			<p>レッスンメニュー分類</p>	<p>■ ヨギックアーツ (SA予約時はヨガで表示)</p>	<p>□ ストレッチ ズンバ・エアロビ</p>	<p>○ ヨガ</p>	

・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。

2026年3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 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	5 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	6 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	7 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				
8	9	10	11	12 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	13 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	14 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				
15	16	17	18 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	19 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	20 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	21 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				
22	23	24	25	26 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	27 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 休講	28 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				
29	30	31	<p><b>【レッスン休講のお知らせ】</b></p> <p>仲 体調不良の為全レッスン休講となります。突然の休講でご迷惑おかけし申し訳ございません。</p> <p>受け放題会員様は3月中は50%offとさせていただきます。</p> <p>※3/27の口座振替にて調整いたします。</p>			
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				
<p><b>定員12名 完全予約制</b></p>			<p>レッスンメニュー分類</p>	<p>■ ヨギックアーツ (SA予約時はヨガで表示)</p>	<p>■ ストレッチ ズンバ・エアロビ</p>	<p>■ ヨガ</p>

・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。