

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)	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)	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)	6 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	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)
	15:30~16:30 ● リンパヨガ(仲)	17:00~18:00 ■ 骨盤ヨガ(仲)		18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 ▣ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)
8	9 11:30~12:30 ★ 前屈マスター(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)		11 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	12 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	13 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)
	15:30~16:30 ◆ サンフローヨガ(仲)	休講		18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	18:30~19:30 ★ 前屈マスター(仲)	休講
15	16 11:30~12:30 △ お腹引き締めヨガ(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)	20 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	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)
	15:30~16:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	休講		18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 ★ 前屈マスター(仲)
22	23 11:30~12:30 ● リンパヨガ(仲)	24 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)	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)	28 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)
	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)	18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)

【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★

前屈を深めるための、ゆるヨガレッスンです♪

ストレッチがメインで1時間でも変化を実感できます！

● 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

△ 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

定員12名 完全予約制

レッスンメニュー分類

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。

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 14:00~15:00 ヨギックアーツ（宮本）	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）
8	9	10 14:00~15:00 ヨギックアーツ（宮本）	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）
15	16	17 14:00~15:00 ヨギックアーツ（宮本）	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）
22	23	24 14:00~15:00 ヨギックアーツ（宮本）	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）	28 17:00~18:00 トータルストレッチ（折戸）
29	30	31 14:00~15:00 ヨギックアーツ（宮本）	<p>【レッスン休講のお知らせ】</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>			
定員12名 完全予約制			レッスンメニュー分類	 ヨギックアーツ <small>(SA予約時はヨガで表示)</small>	 ストレッチ <small>ズンバ・エアロビ</small>	 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。