

フィットネストレスンスケジュール

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	5	6	7
	11:30~12:30 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	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)	13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	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 ★ 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 ★ サンプルヨガ(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	10	11	12	13	14
	11:30~12:30 ★ 前屈マスター(仲)	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)		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) 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30 ★ サンプルヨガ(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	17	18	19	20	21
	11:30~12:30 ▲ お腹引き締めヨガ(仲)	休講	13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	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) 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	24	25	26	27	28
	11:30~12:30 ○ リンパヨガ(仲)	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)		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) 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
 - おなか引き締めヨガ
 - 瞑想ヨガ
 - サンフローヨガ
 - 前屈マスター トータルストレッチ
 - 肩甲骨スッキリヨガ ズンバ・エアロビ
 - 骨盤ヨガ 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
1	2	3	4	5	6	7
			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)		
		14:00~15:00 ヨガ&アーツ(宮本)			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)
8	9	10	11	12	13	14
				13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)		
		14:00~15:00 ヨガ&アーツ(宮本)			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	16	17	18	19	20	21
			13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)		
		14:00~15:00 ヨガ&アーツ(宮本)			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)
22	23	24	25	26	27	28
				13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)		
		14:00~15:00 ヨガ&アーツ(宮本)			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)
29	30	31	【レッスン休講のお知らせ】 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。 受け放題会員様は3月中は50%offとさせていただきます。 ※3/27の口座振替にて調整いたします。			
		14:00~15:00 ヨガ&アーツ(宮本)				
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。