

2024年12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
<b>1</b>	<b>2</b> 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	<b>3</b> 11:00~12:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) 17:00~18:00 サンフローヨガ(仲)	<b>4</b>	<b>5</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	<b>6</b> 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)	<b>7</b> 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 サンフローヨガ(仲)
<b>8</b>	<b>9</b> 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	<b>10</b> 11:00~12:00 リンパヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) 17:00~18:00 お腹引き締めヨガ(仲)	<b>11</b> 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	<b>12</b> 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)	<b>13</b> 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)	<b>14</b> 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) 18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
<b>15</b>	<b>16</b> 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	<b>17</b> 11:00~12:00 サンフローヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	<b>18</b>	<b>19</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	<b>20</b> 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	<b>21</b> 14:00~15:00 お腹引き締めヨガ(仲) <b>休講</b> 18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)
<b>22</b>	<b>23</b> 11:30~12:30 サンフローヨガ(仲) 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	<b>24</b> <b>休講</b> 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) <b>休講</b>	<b>25</b> 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	<b>26</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ☀️ 18:30~19:30 太陽礼拝54回	<b>27</b> 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) ☀️ 18:30~19:30 太陽礼拝54回	<b>28</b> ☀️ 14:00~15:00 太陽礼拝54回 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) ☀️ 18:30~19:30 太陽礼拝54回
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
<div style="background-color: #f08080; padding: 10px; display: inline-block; border-radius: 10px;"> <span style="font-size: 2em;">➡</span> </div> <p>年末年始 休館日</p>						
<b>定員12名 完全予約制</b>			レッスンメニュー分類	<span style="color: #ffc000;">■</span> ヨギックアーツ <small>(SA予約時はヨガで表示)</small>	<span style="color: #00bfff;">■</span> ストレッチ ズンバ・エアロビ	<span style="color: #ff69b4;">■</span> 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。

2025年1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
5	6	7	8	9	10	11
	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲)	11:00~12:00 リンパヨガ(仲)	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 サンフローヨガ(仲)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				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)	17:00~18:00 サンフローヨガ(仲)		18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
12	13	14	15	16	17	18
	11:30~12:30 リンパヨガ(仲)	11:00~12:00 お腹引き締めヨガ(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)	14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				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)	17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)		18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)
19	20	21	22	23	24	25
	11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)	11:00~12:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	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 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 トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	17:00~18:00 リンパヨガ(仲)		18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 リンパヨガ(仲)
26	27	28	29	30	31	
	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	11:00~12:00 サンフローヨガ(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)	
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				
	15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	17:00~18:00 お腹引き締めヨガ(仲)		18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	
<b>定員12名 完全予約制</b>			<b>レッスンメニュー分類</b>	<span style="color: #FFD700;">■</span> ヨギックアーツ <small>(SA予約時はヨガで表示)</small>	<span style="color: #00CED1;">■</span> ストレッチ ズンバ・エアロビ	<span style="color: #DDA0DD;">■</span> 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。