

2024年10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 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 リンパヨガ(仲) | 2 | 3 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) | 4 15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲) | 5 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) |
| 6 | 7 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲) | 8 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 リンパヨガ(仲) | 9 | 10 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) | 11 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) | 12 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 リンパヨガ(仲) |
| 13 | 14 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲) | 15 11:00~12:00 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲) | 16 | 17 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) | 18 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) | 19 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲) |
| 20 | 21 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) | 22 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) | 23 | 24 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲) | 25 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) | 26 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 リンパヨガ(仲) |
| 27 | 28 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲) | 29 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) | 30 | 31 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲) | | |
| 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 | ■ 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。

2024年11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 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) | 2 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 リンパヨガ(仲) |
| 3 | 4 11:30~12:30 サンフロ-ヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲) | 5 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲) | 6 | 7 休講 | 8 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲) | 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 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフロ-ヨガ(仲) | 12 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 お腹引き締めヨガ(仲) | 13 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸) | 14 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲) | 15 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) | 16 14:00~15:00 サンフロ-ヨガ(仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲) |
| 17 | 18 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲) | 19 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 サンフロ-ヨガ(仲) | 20 | 21 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) | 22 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) | 23 14:00~15:00 サンフロ-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 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) | 26 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-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(高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲) | 29 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) | 30 休講 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) 休講 |
| 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 | ■ 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がございます休講のお知らせはHPにてご確認ください。