

2026年1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
 リンパヨガ 瞑想ヨガ トータルストレッチ  肩甲骨スッキリヨガ  骨盤ヨガ		 おなか引き締めヨガ  サンプルヨガ ズンバ・エアロビ ヨギックアーツ		1 年末年始 全館休館 12/29 ~ 1/4	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲)  15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)  17:00~18:00 サンプルヨガ(仲)	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)  18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	 14:00~15:00 サンプルヨガ(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)
11	12	13	14	15	16	17
	 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)  15:30~16:30 サンプルヨガ(仲)	 11:30~12:30 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)		13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	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)	 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 サンプルヨガ(仲)
18	19	20	21	22	23	24
	 11:30~12:30 サンプルヨガ(仲)  15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	 11:30~12:30 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 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)  18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	 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)
25	26	27	28	29	30	31
	休講 休講	 11:30~12:30 サンプルヨガ(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)		13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	 14:00~15:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)  17:00~18:00 リンパヨガ(仲)  18:30~19:30 骨盤ヨガ(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 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。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。