

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

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。