

2025年8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 Lv.1★ Lv.1★ Lv.1★ Lv.2★★ Lv.2★★	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 Lv.3★★★★ Lv.3★★★★ Lv.3★★★★ Lv.4★★★★★	8/4(月)～8/17(日) は夏季特別期間のため レッスン時間やコマ数の変動あり ご了承ください。	1 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)	2 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)		
3	4	5	6	7	8	9
11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 13:00～14:00 リンパヨガ(仲)	14：00～15：00 ヨギックアーツ（宮本）	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）	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）	
10	11	12	13	14	15	16
		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）	13:30～14:30 サンフロー・ヨガ(仲)	休館日
17	18	19	20	21	22	23
休館日	11:30～12:30 骨盤ヨガ(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 サンフロー・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 瞑想ヨガ(仲)
24/31	25	26	27	28	29	30
	休講 休講	休講 14：00～15：00 ヨギックアーツ（宮本） 休講		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 サンフロー・ヨガ(仲) 18:30～19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	14:00～15:00 骨盤ヨガ(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)
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。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。

・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。

2025年9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 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	2 11:30~12:30 △お腹引き締めヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨガクアーツ(宮本) 17:00~18:00 □肩甲骨スッキリヨガ(仲)	3 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	4 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)	5 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)	6 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 □骨盤ヨガ(仲)
7	8 休講 休講	9 11:30~12:30 ●リンパヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨガクアーツ(宮本) 17:00~18:00 △お腹引き締めヨガ(仲)	10	11 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 □骨盤ヨガ(仲)	12 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)	13 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)
14	15 休講 休講	16 11:30~12:30 ★サンフローヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨガクアーツ(宮本) 17:00~18:00 □骨盤ヨガ(仲)	17 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	18 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 瞑想ヨガ(仲)	19 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)	20 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 △お腹引き締めヨガ(仲)
21	22 11:30~12:30 ●リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 △お腹引き締めヨガ(仲)	23 11:30~12:30 □肩甲骨スッキリヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨガクアーツ(宮本) 17:00~18:00 ★サンフローヨガ(仲)	24	25 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 ●リンパヨガ(仲)	26 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 □骨盤ヨガ(仲)	27 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 ★サンフローヨガ(仲)
28	29 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)	30 11:30~12:30 □骨盤ヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨガクアーツ(宮本) 17:00~18:00 ●リンパヨガ(仲)	●リンパヨガ Lv.1★ 瞑想ヨガ Lv.1★ トータルストレッチ Lv.1★ □肩甲骨スッキリヨガ Lv.2★★ □骨盤ヨガ Lv.2★★		△おなか引き締めヨガ Lv.3★★★★ ★サンフローヨガ Lv.3★★★★ ズンバ・エアロビ Lv.3★★★★ ヨガクアーツ Lv.4★★★★★	
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。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。

・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。