

2025年5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
【GW期間中のレッスンのご案内】 4/29(火)～5/3(土)の間中は通常レッスンがお休みとなります。 【時間変更のご案内】 (火)11:00～12:00 → (火) <u>11:30～12:30</u>				1	2 15:30～16:30 特別レッスン(仲)	3
4	5	6 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 骨盤ヨガ(仲)	7	8 13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30～19:30 リンパヨガ(仲)	9 15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)	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 11:30～12:30 骨盤ヨガ(仲) 15:30～16:30 リンパヨガ(仲)	12 11:30～12:30 骨盤ヨガ(仲) 15:30～16:30 リンパヨガ(仲)	13 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 お腹引き締めヨガ(仲)	14 13:00～14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	15 13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)	16 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)	17 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)
18 11:30～12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30～16:30 瞑想ヨガ(仲)	19 11:30～12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30～16:30 瞑想ヨガ(仲)	20 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 サンフローヨガ(仲)	21	22 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)	23 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)	24 14:00～15:00 骨盤ヨガ(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)
25 休講 休講	26 休講 休講	27 休講 14:00～15:00 ヨガクアーツ(宮本) 休講	28 13:00～14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	29 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)	30 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)	31 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 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。

2025年6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	2	3	4	5	6	7
	11:30~12:30 リンパヨガ(仲)	11:30~12:30 骨盤ヨガ(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 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	17:00~18:00 お腹引き締めヨガ(仲)		18:30~19:30 瞑想ヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)
8	9	10	11	12	13	14
	11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(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)	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 お腹引き締めヨガ(仲)	17:00~18:00 サンフローヨガ(仲)		18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	18:30~19:30 リンパヨガ(仲)
15	16	17	18	19	20	21
	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	11:30~12:30 リンパヨガ(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 骨盤ヨガ(仲)		18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)
22	23	24	25	26	27	28
	11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(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 骨盤ヨガ(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 瞑想ヨガ(仲)	17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)		18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)
29	30					
	11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲)					
	15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(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。