

2026年7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
【8/27(木)～ 仲 休職のお知らせ】 8/27(木)より出産・育児の為しばらくの間お休みさせていただきます。 【8/10～8/23 夏季特別レッスン期間】 8/10(月)～8/23(日)期間中はレッスン時間・コマ数の変動がございます。			1	2	3	4
				11:30～12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	13:30～14:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	14:00～15:00 ■ 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)	17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)
				★ 14:30～15:30 前屈マスター(仲)		18:30～19:30 ● リンパヨガ(仲)
5	6	7	8	9	10	11
	11:30～12:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	11:30～12:30 ● 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)	13:30～14:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	★ 14:00～15:00 前屈マスター(仲)
		14:00～15:00 ヨガクアーツ(宮本)		★ 14:30～15:30 前屈マスター(仲)	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)
	15:30～16:30 ● リンパヨガ(仲)	17:00～18:00 ■ 骨盤ヨガ(仲)				18:30～19:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)
12	13	14	15	16	17	18
	11:30～12:30 瞑想ヨガ(仲)	★ 11:30～12:30 前屈マスター(仲)		11:30～12:30 ズンバ&ストレッチ(折戸)	13:30～14:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	14:00～15:00 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)
		14:00～15:00 ローラピラティス(宮本)		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)
	15:30～16:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	17:00～18:00 ● リンパヨガ(仲)		14:30～15:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)		18:30～19:30 ● リンパヨガ(仲)
19	20	21	22	23	24	25
	11:30～12:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	11:30～12:30 ● 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)	13:30～14:30 瞑想ヨガ(仲)	14:00～15:00 ● リンパヨガ(仲)
		14:00～15:00 ヨガクアーツ(宮本)		14:30～15:30 ● リンパヨガ(仲)	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)
	15:30～16:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	17:00～18:00 ■ 骨盤ヨガ(仲)				18:30～19:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)
26	27	28	29	30	31	
	11:30～12:30 ● リンパヨガ(仲)	11:30～12:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)		11:30～12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸)	13:30～14:30 ● リンパヨガ(仲)	
		14:00～15:00 ローラピラティス(宮本)		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)	
	15:30～16:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	17:00～18:00 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)		14:30～15:30 ■ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)		
定員12名 完全予約制		レッスンメニュー分類	■ ピラティス	■ 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。

・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。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。

2026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
8/30	8/31	【8/27(木)～ 仲 休職のお知らせ】 8/27(木)より出産・育児の為にしばらくの間お休みさせていただきます。 【8/10～8/23 夏季特別レッスン期間】 8/10(月)～8/23(日)期間中はレッスン時間・コマ数の変動がございます。				1 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)
2	3	4	5	6	7	8
	■ 11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30～16:30 ● リンパヨガ(仲)	■ 11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 14:00～15:00 ローラピラティス(宮本) 17:00～18:00 ■ 骨盤ヨガ(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) 14:30～15:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	● 13:30～14:30 リンパヨガ(仲) 15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	■ 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 ● リンパヨガ(仲)
9	10	11	12	13	14	15
	15:30～16:30 キャンドルヨガ(仲)	11:00～12:00 キャンドルヨガ(仲) 14:30～15:30 ヨギックアーツ(宮本) 16:00～17:00 アロマヨガ(仲)				休館日
16	17	18	19	20	21	22
休館日		14:00～15:00 ローラピラティス(宮本)	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 アロマヨガ(仲) 17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)
23	24	25	26	27	28	29
	● 11:30～12:30 リンパヨガ(仲) 15:30～16:30 ■ 骨盤ヨガ(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)		11:30～12:30 トレーニング&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)
定員12名 完全予約制		レッスンメニュー分類 ■ ピラティス ■ 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。

・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。

・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。