

2025年10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 □ 肩甲骨スッカリヨガ ■ 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 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	2 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ★ 14:30~15:30 サンフローヨガ(仲)	3 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 瞑想ヨガ(仲)	4 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 ■ 骨盤ヨガ(仲)
5	6	7	8	9	10	11
	休講 休講	□ 11:30~12:30 肩甲骨スッカリヨガ(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)	■ 10:00~11:00 骨盤ヨガ(仲) ★ 11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)	13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ▲ 14:30~15:30 お腹引き締めヨガ(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 ● 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 □ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)
12	13	14	15	16	17	18
	■ 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) □ 15:30~16:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	★ 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 ● リンパヨガ(仲)	▲ 10:00~11:00 お腹引き締めヨガ(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) ■ 14:30~15:30 骨盤ヨガ(仲)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 ▲ お腹引き締めヨガ(仲)	14:00~15:00 □ 肩甲骨スッカリヨガ(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)
19	20	21	22	23	24	25
	▲ 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲) ■ 15:30~16:30 骨盤ヨガ(仲)	■ 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) 17:00~18:00 □ 肩甲骨スッカリヨガ(仲)		13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) □ 14:30~15:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	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)	14:00~15:00 ■ 骨盤ヨガ(仲) ▲ 17:00~18:00 お腹引き締めヨガ(仲) 18:30~19:30 ● リンパヨガ(仲)
26	27	28	29	30	31	
	● 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) ▲ 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(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 ■ 骨盤ヨガ(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) ● 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) 18:30~19:30 □ 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 ■ 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11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  肩甲骨スッカリヨガ  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 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  骨盤ヨガ(仲)
2	3	4	5	6	7	8
	 11:30～12:30 リンパヨガ(仲)  15:30～16:30 骨盤ヨガ(仲)	 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  肩甲骨スッカリヨガ(仲)		13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  14:30～15:30 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 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  お腹引き締めヨガ(仲)
9	10	11	12	13	14	15
	 11:30～12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30～16:30 瞑想ヨガ(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 サンフローヨガ(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)  14:30～15:30 肩甲骨スッカリヨガ(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 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  リンパヨガ(仲)
16	17	18	19	20	21	22
	 11:30～12:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)  15:30～16:30 サンフローヨガ(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 骨盤ヨガ(仲)		13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  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)  18:30～19:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	 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  お腹引き締めヨガ(仲)
23/30	24	25	26	27	28	29
	 11:30～12:30 骨盤ヨガ(仲)  15:30～16:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	 11:30～12:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲) 14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)  17:00～18:00 サンフローヨガ(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)  14:30～15:30 お腹引き締めヨガ(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 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)
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。