2025年10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
		┷おなか引き締めヨガ	1	2	3	4
■ 瞑想ョガ		サンフローヨガ	13:00~14:00	13:00~14:00	15:15~16:15	14:00~15:00
			ズンバ&ストレッチ(折戸)	リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)
	ータルストレッチ	ズンバ・エアロビ				17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
	肩甲骨スッキリヨガ ヨギックアーツ			14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
骨	盤ヨガ			サンフローヨガ(仲)	瞑想∃ガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)
5	6	7	8	9	10	1 1
	/ 上 =兹	11:30~12:30	10:00~11:00	13:00~14:00	15:15~16:15	1 4:00~15:00
	休講	┗ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	骨盤3ガ(仲)	リフレッシュヨガ (髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	リンパヨガ(仲)
		14:00~15:00	11:30~12:30			17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)	サンフローヨガ(仲)			トータルストレッチ(折戸)
	休講	17:00~18:00	,	14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
		▲ お腹引き締め∃ガ(仲)		▲ お腹引き締め∃ガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)	□ 肩甲骨スッキリ∃ガ(仲)
1 2	1 3	14	15	16	17	18
	11:30~12:30	11:30~12:30	10:00~11:00	13:00~14:00	15:15~16:15	14:00~15:00
	骨盤∃ガ(仲)	サンフローヨガ(仲) 14:00~15:00	▲ お腹引き締め∃ガ(仲) ■ 11:30~12:30	リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	■ 肩甲骨スッキリ∃ガ(仲) 17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)	リンパヨガ(仲)			トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00	13:00~14:00	14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
	肩甲骨スッキリヨガ(仲)	リンパヨガ(仲)	エアロビ&ストレッチ(折戸)	一	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)	サンフローヨガ(仲)
1 9	20	2 1	2 2	2 3	2 4	2.5
	11:30~12:30	11:30~12:30		13:00~14:00	15:15~16:15	1 4:00~15:00
	▲ お腹引き締めガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)		リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	■ 骨盤∃ガ(仲)
		14:00~15:00				17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)				お腹引き締めヨガ(仲)
	15:30~16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
26	● 骨盤∃ガ(仲) 27	□ 肩甲骨スッキリ∃ガ(仲) 28	2 9	■ 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 3 0	サンフローヨガ(仲) 3 1	リンパヨガ(仲)
26	11:30~12:30	11:30~12:30	13:00~14:00	13:00~14:00	15:15~16:15	
	リンパヨガ(仲)	11:30~12:30 ▲お腹引き締め∃ガ(仲)	13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	13:00~14:00	15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	
	(一つ)ハロハ(下)	14:00~15:00	エ/ ロCG(ハドレッノ (3/11戸)	ノフレクンユコハ (同小爪)		
		ヨギックアーツ(宮本)				
	15:30~16:30	17:00~18:00		_ 14:30~15:30	18:30~19:30	
	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)		リンパヨガ(仲)	肩甲骨スッキリヨガ(仲)	
* =	12夕 中央区約41		レッスンメニュー分類	ヨギックアーツ	ストレッチ	ョガ
上	12名 完全予約制		レッ人ノメニュー万規	(SA予約時はヨガで表示)	ズンバ・エアロビ	= コル

- ・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。
- ・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	→ おなか引き締めヨガ				1
	瞑想ヨガ	→ サンフローヨガ				14:00~15:00 か腹引き締め∃ガ(仲)
	トータルストレッチ	ズンバ・エアロビ				17:00~18:00
	同甲骨スッキリヨガ	ヨギックアーツ				トータルストレッチ(折戸)
	一 骨盤ヨガ					18:30~19:30
					_	骨盤∃ガ(仲)
2	3	4	5	6	7 15 : 15∼16 : 15	14.00. 15.00
	11:30~12:30 リンパ∃ガ(仲)			13:00~14:00 リフレッシュヨガ(髙槻)	15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	14:00~15:00 リンパ∃ガ(仲)
	-))/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	14:00~15:00		ププレプンエコガ (旧が)		17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)				トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
	骨盤∃ガ(仲)	一 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	4.0	サンフローヨガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)
9	1 0 . 11:30~12:30	11:30~12:30	1 2 13:00~14:00	13 13: 00~14: 00	1 4 15:15~16:15	1 5 14:00~15:00
	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)	リンパヨガ(仲)	エアロビ&ストレッチ(折戸)	リフレッシュヨガ(髙槻)	15:15~16:15	サンフローヨガ(仲)
		14:00~15:00	1) LCW(10)) (3/1/)	77 V 7 7 4 1 1 (1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 3707(103) (3/1/)	17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)				トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
1.0	瞑想∃ガ(仲)	サンフローヨガ(仲)	1.0	一 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)	リンパヨガ(仲)
1 6	1 7 11:30~12:30	1 8 11:30~12:30	19	2 0 13:00~14:00	2 1 15 : 15~16 : 15	2 2 14:00~15:00
	□ 肩甲骨スッキリ∃ガ(仲)	▲お腹引き締め∃ガ(仲)		リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	日本:000°13:00 骨盤∃ガ(仲)
	75 1 137 (7 1 2 2 3 (11)	14:00~15:00		77777 1173 (1-3770)	1 2707(102) (3/1/)	17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)				トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
23/30	サンフローヨガ(仲) 24	■ 骨盤∃ガ(仲) 2 5	2 6	リンパリ∃ガ(仲) 2 7	■ 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 2 8	→ お腹引き締め∃ガ(仲)2 9
23/30	11:30~12:30	11:30~12:30	13:00~14:00	13:00~14:00	15:15~16:15	▲ 14:00~15:00
	一 		エアロビ&ストレッチ(折戸)	リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	お腹引き締め∃ガ(仲)
	13=/3 (11)	14:00~15:00		(1-31/10)	(3/1/)	17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)				トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
_	一 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	サンフローヨガ(仲)		▲お腹引き締め∃ガ(仲)	リンパヨガ(仲) ストレッチ	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)	ズンバ・エアロビ	ョガ
				(SAT利時はヨガで表示)	スノハ・エテロビ	

- ・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。
- ・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。