

2024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
		1 11:00~12:00 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 リンパヨガ(仲)	2	3 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)	4 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)	5 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)
6	7 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	8 11:00~12:00 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 リンパヨガ(仲)	9	10 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	11 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)	12 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 リンパヨガ(仲)
13	14 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	15 11:00~12:00 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	16	17 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)	18 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)	19 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
20	21 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)	22 11:00~12:00 リンパヨガ(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)	23	24 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	25 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)	26 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 リンパヨガ(仲)
27	28 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	29 11:00~12:00 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 サンフローヨガ(仲)	30	31 13:00~14:00 リフレッシュヨガ (高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(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 <small>(SA予約時はヨガで表示)</small>	■ ストレッチ	■ 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。