

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)	3 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	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
★ 11:30~12:30 サンフローヨガ(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)	■ 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)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	● 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)
● 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	▲ 17:00~18:00 お腹引き締めヨガ(仲)		▲ 14:30~15:30 お腹引き締めヨガ(仲)	■ 18:30~19:30 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 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)	▲ 10:00~11:00 お腹引き締めヨガ(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 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	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 リンパヨガ(仲)	● 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	■ 14:30~15:30 骨盤ヨガ(仲)	▲ 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	★ 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)	■ 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(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)	■ 14:00~15:00 骨盤ヨガ(仲)	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 肩甲骨スッカリヨガ(仲)		□ 14:30~15:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	★ 18:30~19:30 サンフローヨガ(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)	▲ 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)	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)		
▲ 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	■ 17:00~18:00 骨盤ヨガ(仲)		● 14:30~15:30 リンパヨガ(仲)	□ 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。