

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。