

2025年1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	2	3	4
						
5	6	7	8	9	10	11
	11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲)	11:00~12:00 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)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	14:00~15:00 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 トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	17:00~18:00 サンフローヨガ(仲)		18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
12	13	14	15	16	17	18
	11:30~12:30 リンパヨガ(仲)	11:00~12:00 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
		14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本)				17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)		18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 サンフローヨガ(仲)
19	20	21	22	23	24	25
	11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)	11:00~12:00 肩甲骨スッキリヨガ(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)	15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸)	14:00~15:00 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 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 リンパヨガ(仲)		18:30~19:30 肩甲骨スッキリヨガ(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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	11:00~12:00 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 ヨギックアーツ(宮本)				
	15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	17:00~18:00 お腹引き締めヨガ(仲)		18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)	
<b>定員12名 完全予約制</b>			<b>レッスンメニュー分類</b>	<span style="color: #FFD700;">■</span> ヨギックアーツ <small>(SA予約時はヨガで表示)</small>	<span style="color: #00CED1;">■</span> ストレッチ ズンバ・エアロビ	<span style="color: #DDA0DD;">■</span> 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にてご確認いただけます。