

2025年7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
		<b>1</b> 11:30~12:30 リンパヨガ(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)	<b>2</b>	<b>3</b> 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)	<b>4</b> 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)	<b>5</b> 14:00~15:00 骨盤ヨガ(仲) 17:00~18:00 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 お腹引き締めヨガ(仲)
<b>6</b>	<b>7</b> 11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	<b>8</b> 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)	<b>9</b> 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	<b>10</b> 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)	<b>11</b> 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)	<b>12</b> 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
<b>13</b>	<b>14</b> 11:30~12:30 サンフローヨガ(仲) 15:30~16:30 骨盤ヨガ(仲)	<b>15</b> 11:30~12:30 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 お腹引き締めヨガ(仲)	<b>16</b>	<b>17</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	<b>18</b> 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)	<b>19</b> 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 瞑想ヨガ(仲)
<b>20</b>	<b>21</b> 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30~16:30 骨盤ヨガ(仲)	<b>22</b> 11:30~12:30 リンパヨガ(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)	<b>23</b> 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	<b>24</b> 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	<b>25</b> 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)	<b>26</b> 14:00~15:00 サンフローヨガ(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)
<b>27</b>	<b>28</b> 11:30~12:30 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 サンフローヨガ(仲)	<b>29</b> 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 瞑想ヨガ(仲)	<b>30</b>	<b>31</b> 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)		

**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。