

2024年4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 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲) | 2 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨガアート (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) | 3 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング | 4 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) | 5 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) | 6 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 お腹引き締めヨガ (仲) |
| 7 | 8 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲) | 9 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨガアート (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) | 10 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング | 11 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) | 12 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) | 13 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) |
| 14 | 15 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) | 16 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨガアート (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) | 17 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング | 18 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) | 19 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) | 20 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 お腹引き締めヨガ (仲) |
| 21 | 22 11:30~12:30 お腹引き締めヨガ (仲) | 23 11:30~12:30 リンパヨガ (仲) 14:00~15:00 ヨガアート (宮本) 17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ (仲) | 24 11:30~12:30 ケガ予防&改善コンディショニング | 25 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) | 26 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) | 27 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) |
| 28 | 29 | 30 | 4/29~5/5までは 通常レッスンはお休みとさせていただきます。 | | | |
| 定員12名 完全予約制 | | | レッスンメニュー分類 | ■ ヨガ | ■ ストレッチ | ■ コンディショニング |

・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。