

2026年8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
8/30	8/31	【8/27(木)～ 仲 休職のお知らせ】 8/27(木)より出産・育児の為にしばらくの間お休みさせていただきます。 【8/10～8/23 夏季特別レッスン期間】 8/10(月)～8/23(日)期間中はレッスン時間・コマ数の変動がございます。				1 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 ■ 骨盤ヨガ(仲)
2	3 ■ 11:30～12:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲) ● 15:30～16:30 リンパヨガ(仲)	4 ■ 11:30～12:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲) 14:00～15:00 ローラピラティス(宮本) 17:00～18:00 ■ 骨盤ヨガ(仲)	5 13:00～14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	6 13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 14:30～15:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	7 ● 13:30～14:30 リンパヨガ(仲) 15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	8 ■ 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 ● リンパヨガ(仲)
9	10	11 11:00～12:00 キャンドルヨガ(仲) 14:30～15:30 ヨガクアーツ(宮本) 15:30～16:30 キャンドルヨガ(仲) 16:00～17:00 アロマヨガ(仲)	12	13	14	15 休館日
16 休館日	17	18 14:00～15:00 ローラピラティス(宮本)	19 13:00～14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	20 13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	21 15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	22 14:00～15:00 アロマヨガ(仲) 17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)
23	24 ● 11:30～12:30 リンパヨガ(仲) ■ 15:30～16:30 骨盤ヨガ(仲)	25 休講 14:00～15:00 ヨガクアーツ(宮本) 休講	26	27 11:30～12:30 トレーニング&ストレッチ(折戸) 13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)	28 15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)	29 17:00～18:00 トータルストレッチ(折戸)
定員12名 完全予約制		レッスンメニュー分類		ヨガ ■ ピラティス ■ 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		

- ・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。

- ・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。
- ・スケジュールがでている期間のみ予約可能です。