

2025年9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
	1 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) 15:30~16:30 サンプルヨガ(仲)	2 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	3 13:00~14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	4 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 休講	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 サンプルヨガ(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)
7	8 休講 休講	9 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 お腹引き締めヨガ(仲)	10	11 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	12 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 サンプルヨガ(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 休講 休講	16 11:30~12:30 サンプルヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) 17:00~18:00 骨盤ヨガ(仲)	17 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	18 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 瞑想ヨガ(仲)	19 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)	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 リンパヨガ(仲) 15:30~16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	23 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 サンプルヨガ(仲)	24	25 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 18:30~19:30 リンパヨガ(仲)	26 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 骨盤ヨガ(仲)	27 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 サンプルヨガ(仲)
28	29 休講 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	30 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 リンパヨガ(仲)	リンパヨガ Lv.1★ 瞑想ヨガ Lv.1★ トータルストレッチ Lv.1★ 肩甲骨スッキリヨガ Lv.2★★ 骨盤ヨガ Lv.2★★	おなか引き締めヨガ Lv.3★★★★ サンプルヨガ Lv.3★★★★ ズンバ・エアロビ Lv.3★★★★ ヨギックアーツ Lv.4★★★★		
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。

2025年10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
○ リンパヨガ 瞑想ヨガ トータルストレッチ □ 肩甲骨スッキリヨガ ■ 骨盤ヨガ		▲ おなか引き締めヨガ ★ サンプルヨガ 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 サンプルヨガ(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	★ 11:30~12:30 サンプルヨガ(仲) ○ 15:30~16:30 リンパヨガ(仲)	□ 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)	8	9 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)	10 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) 18:30~19:30 ■ 骨盤ヨガ(仲)	11 ○ 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 □ 肩甲骨スッキリヨガ(仲)
12	■ 11:30~12:30 骨盤ヨガ(仲) □ 15:30~16:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	★ 11:30~12:30 サンプルヨガ(仲) 14:00~15:00 ヨギックアーツ(宮本) ○ 17:00~18:00 リンパヨガ(仲)	15 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	16 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ■ 14:30~15:30 骨盤ヨガ(仲)	17 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)	18 □ 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 サンプルヨガ(仲)
19	▲ 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 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	22	23 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) □ 14:30~15:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	24 15:15~16:15 トータルストレッチ(折戸) ★ 18:30~19:30 サンプルヨガ(仲)	25 ■ 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)
26	○ 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)	29 13:00~14:00 エアロビ&ストレッチ(折戸)	30 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ○ 14:30~15:30 リンパヨガ(仲)	31 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)	
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。