

2025年11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
	 リンパヨガ 瞑想ヨガ トータルストレッチ  肩甲骨スッカリヨガ  骨盤ヨガ	 おなか引き締めヨガ  サンフローヨガ ズンバ・エアロビ ヨギックアーツ				1 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)
2	3	4	5	6	7	8
	 11:30～12:30 リンパヨガ(仲)  15:30～16:30 骨盤ヨガ(仲)	 11:30～12:30 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  肩甲骨スッカリヨガ(仲)		13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  14:30～15:30 サンフローヨガ(仲)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30～19:30 骨盤ヨガ(仲)	 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  お腹引き締めヨガ(仲)
9	10	11	12	13	14	15
	 11:30～12:30 お腹引き締めヨガ(仲) 15:30～16:30 瞑想ヨガ(仲)	 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 サンフローヨガ(仲)	 10:00～11:00 サンフローヨガ(仲)  11:30～12:30 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)  14:30～15:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	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)	 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)
16	17	18	19	20	21	22
	 11:30～12:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)  15:30～16:30 サンフローヨガ(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)	 10:00～11:00 肩甲骨スッカリヨガ(仲)  11:30～12:30 お腹引き締めヨガ(仲)	13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻)  14:30～15:30 リンパヨガ(仲)	15:15～16:15 トータルストレッチ(折戸)  18:30～19:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	 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)
23/30	24	25	26	27	28	29
	 11:30～12:30 骨盤ヨガ(仲)  15:30～16:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲)	 11:30～12:30 肩甲骨スッカリヨガ(仲) 14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本)  17:00～18:00 サンフローヨガ(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)  14:30～15:30 お腹引き締めヨガ(仲)	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)	 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 サンフローヨガ(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。

2025年12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 サンフローヨガ(仲) ● 15:30～16:30 リンパヨガ(仲)	2 ■ 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)	3	4 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)	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 骨盤ヨガ(仲)
7	8 □ 11:30～12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲) ▲ 15:30～16:30 お腹引き締めヨガ(仲)	9 ● 11:30～12:30 リンパヨガ(仲) 14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本) ★ 17:00～18:00 サンフローヨガ(仲)	10 13:00～14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	11 13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ■ 14:30～15:30 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 サンフローヨガ(仲)	13 ▲ 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 リンパヨガ(仲)
14	15 ■ 11:30～12:30 骨盤ヨガ(仲) ● 15:30～16:30 リンパヨガ(仲)	16 ▲ 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)	17	18 13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻) ★ 14:30～15:30 サンフローヨガ(仲)	19 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)	20 ● 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 骨盤ヨガ(仲)
21	22 11:30～12:30 太陽礼拝(仲) ● 15:30～16:30 リンパヨガ(仲)	23 11:30～12:30 太陽礼拝(仲) 14:00～15:00 ヨギックアーツ(宮本) 17:00～18:00 太陽礼拝(仲)	24 13:00～14:00 ズンバ&ストレッチ(折戸)	25 13:00～14:00 リフレッシュヨガ(高槻) 14:30～15:30 太陽礼拝(仲)	26 13:30～14:30 トータルストレッチ(折戸) 18:30～19:30 太陽礼拝(仲)	27 ● 14:00～15:00 リンパヨガ(仲) 17:00～18:00 太陽礼拝(仲) 18:30～19:30 太陽礼拝(仲)
28	<div>29</div> <div colspan="3">年末年始 全館休館 12/28～1/4</div>	30	31	32 ● 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		
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。