2025年11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	→ おなか引き締めヨガ				1
	瞑想ヨガ	→ サンフローヨガ				14:00~15:00 ム お腹引き締め∃ガ(仲)
	トータルストレッチ	ズンバ・エアロビ				17:00~18:00
	同甲骨スッキリヨガ	ヨギックアーツ				トータルストレッチ(折戸)
						18:30~19:30
	骨盤ヨガ					■ 骨盤∃ガ(仲)
2	3	4	5	6	7	8
	11:30~12:30 リンパ∃ガ(仲)	11:30~12:30 サンフローヨガ(仲)		13:00~14:00 リフレッシュヨガ(髙槻)	15:15~16:15 トータルストレッチ (折戸)	14:00~15:00 リンパヨガ(仲)
	ランハコル(1中)	14:00~15:00		リノレッシュコカ (同僚)	トータルストレッテ(カルー)	17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)				トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
	骨盤∃ガ(仲)	一 肩甲骨スッキリヨガ(仲)		サンフローヨガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)	▲お腹引き締め∃ガ(仲)
9	10	11	12	13	14	15
	11:30~12:30 お腹引き締め∃ガ(仲)	11:30~12:30 リンパヨガ(仲)	→ 10:00~11:00 サンフロー∃ガ(仲)	13:00~14:00 リフレッシュヨガ(髙槻)	15 : 15~16 : 15 トータルストレッチ (折戸)	
	(プログンコン(TT)	14:00~15:00	11:30~12:30	プラレクンエコカ (同0%)	1. 200/1.032 (3/1/-)	17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)	リンパヨガ(仲)			トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00	13:00~14:00	14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
	瞑想∃ガ(仲)	サンフローヨガ(仲)	エアロビ&ストレッチ(折戸)	一 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)	リンパヨガ(仲)
1 6	17	1 8 11:30~12:30	1 9 10:00~11:00	20	21	2 2
	11:30~12:30 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	お腹引き締め∃ガ(仲)	10:00~11:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)	13:00~14:00 リフレッシュヨガ(髙槻)	15 : 15~16 : 15 トータルストレッチ (折戸)	14:00~15:00 骨盤∃ガ(仲)
	— /H·1·H///1 /J//(11·)	14:00~15:00	11:30~12:30	フラレフフエコ/J (1 ¹¹ 1/96)	1 2702(102) (3/1/)	17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)			トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
22 /20	サンフローヨガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)	0.0	リンパリヨガ(仲)	肩甲骨スッキリヨガ(仲)	お腹引き締め∃ガ(仲)
23/30	24 11:30~12:30	2 5 11:30~12:30	2 6 13:00~14:00	2 7 13:00~14:00	2 8 15 : 15~16 : 15	2 9 ▲ 14:00~15:00
	日1:30~12:30 骨盤∃ガ(仲)		エアロビ&ストレッチ(折戸)	リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ (折戸)	お腹引き締め∃ガ(仲)
	一 日 亜 コ バ (T)	14:00~15:00	1) LCQX(10)) (3/1/)	プラレプンエコパ (1戸1/96)	1 2702(102) (3/1/)	17:00~18:00
		ヨギックアーツ(宮本)				トータルストレッチ(折戸)
	15:30~16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30
── 肩甲骨スッキリヨガ(仲)				▲ お腹引き締め∃ガ(仲)	リンパヨガ(仲) ストレッチ	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		ョガ
				(SA予約時はヨガで表示)	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にてご確認いただけます。
- ・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	2	3	4	5	6		
	11:30~12:30	11:30~12:30		13:00~14:00	15:15~16:15	14:00~15:00		
	→ サンフローヨガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)		リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	サンフローヨガ(仲)		
		14:00~15:00				17:00~18:00		
	→ 15:30~16:30	コギックアーツ(宮本) 17:00~18:00		▲ 14:30~15:30	18:30~19:30	トータルストレッチ (折戸) 18:30~19:30		
	リンパヨガ(仲)	□ 肩甲骨スッキリ∃ガ(仲)		▲ 14:30~13:30 お腹引き締め∃ガ(仲)	リンパヨガ(仲)	骨盤∃ガ(仲)		
7	8	9	10	1 1	1 2	13		
Ι΄.	11:30~12:30	11:30~12:30	13:00~14:00	13:00~14:00	15:15~16:15	. 14:00~15:00		
	□ 肩甲骨スッキリ∃ガ(仲)	リンパヨガ(仲)	ズンバ&ストレッチ(折戸)	リフレッシュヨガ(髙槻)		▲ お腹引き締め∃ガ(仲)		
	713 1 137 13 13 213 (11)	14:00~15:00	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			17:00~18:00		
		ヨギックアーツ(宮本)				トータルストレッチ(折戸)		
	1 5:30∼16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	▲ 18:30~19:30	1 8 : 30∼19 : 30		
	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)	→ サンフローヨガ(仲)		■ 骨盤∃ガ(仲)	サンフローヨガ(仲)	リンパヨガ(仲)		
1 4	1 5	1 6	17	1 8	1 9	2 0		
	11:30~12:30	11:30~12:30		13:00~14:00	15:15~16:15	14:00~15:00		
	骨盤∃ガ(仲)	▲ お腹引き締め∃ガ(仲)		リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	リンパヨガ(仲)		
		14:00~15:00				17:00~18:00		
	15:20 16:20	ヨギックアーツ(宮本)		14-20 45-20	10.20 10.20	トータルストレッチ(折戸)		
	15:30~16:30 リンパ∃ガ(仲)	17:00~18:00 肩甲骨スッキリヨガ(仲)		14:30~15:30 サンフローヨガ(仲)	18:30~19:30 ふ お腹引き締め∃ガ(仲)	18:30~19:30		
2 1	リンハコガ(1平) 2.2	23	2 4	2.5	<u> </u>	● 骨盤∃ガ(仲) 2 7		
2 1	11:30~12:30	11:30~12:30	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30	1 4:00∼15:00		
	太陽礼拝(仲)	太陽礼拝(仲)	ズンバ&ストレッチ(折戸)	リフレッシュヨガ(髙槻)	トータルストレッチ(折戸)	リンパヨガ(仲)		
	X (11)	14:00~15:00	X3/(6X(10)) (3/1/)))	1 2702(102) (3/1)	17:00~18:00		
		ヨギックアーツ(宮本)				太陽礼拝(仲)		
	15:30∼16:30	17:00~18:00		14:30~15:30	18:30~19:30	18:30~19:30		
	リンパヨガ(仲)	太陽礼拝(仲)		太陽礼拝(仲)	太陽礼拝(仲)	太陽礼拝(仲)		
28	29	3 0	3 1	0	リンパヨガ	┷おなか引き締めヨガ		
	年末年始 全館休館 12/28 ~ 1/4				 瞑想ヨガ	→ サンフローヨガ		
		, -	,		トータルストレッチ	ズンバ・エアロビ		
					肩甲骨スッキリヨガ	ヨギックアーツ		
					骨盤ヨガ			
中島10夕 中央区外制			1、ツフト、メーュ 仏器	ヨギックアーツ	ストレッチ	ョガ		
定員12名 完全予約制			レッスンメニュー分類	(SA予約時はヨガで表示)	ズンバ・エアロビ	= = 77		

- ・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にてご確認いただけます。
- ・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。