


Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
日	月	火	水	木	金	土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ ☆ (YUKARI)	10:00~10:30 TRX☆~☆☆ *13, 27日 (YUKARI)	11:00~11:30 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI)	お や す み 	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ *10, 24日
11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)		14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス *2, 23日 ハンモックdeマインドフルネス *16日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ *10, 24日
	 ↑↑↑↑↑↑ このマークは、ZOOMオンライン向け同時生配信クラスです。	14:00~15:00 逆さにならないエアリアルヨガ *13, 27日	16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 6歳~小学生		ハンモックストレッチ&コアトレ *9, 30日	*3, 17, 31日 お休み
		14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス *6, 20日 (YUKARI)			19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) *2, 16, 30日	14:00~15:00 特別クラス リラクゼーション エアリアルヨガ イベント *10, 24日 会員の方: 500円+回数1カウント 会員ではない方: 2700円 当日お支払い下さい。 ※詳細は下記参照
		19:30~20:30 逆さにならないエアリアルヨガ *9日			19:30~20:30 ハンモックdeマインドフルネス *23日	
		19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆13, 27日 (ETSUKO)			20:00~20:40 TRXdeスロトレ ☆ (jun)	
19:30~20:30 ヨガ×ピラティス ☆ *19日	19:30~20:30 陰ヨガ ☆ *20日 (YUKARI)	20:30~21:30 おやすみ前のねたままヨガ (YUKARI) *2, 16, 30日				

◎クラスの表示について

☆...初級者向け ☆☆...中級者向け ☆☆☆...上級者向け *...隔週クラスまたは不定期クラスです。

◎ハンモックdeマインドフルネス...低いハンモックを使って、じっくり自分の心と体と向き合います。

◎TRX de スロトレ...TRXサスペンションを使って行うスロトレ。高齢者や低体力の方におすすめ。

◎陰ヨガ...1つのポーズを3~5分ホールドし、じっくり体と向き合うヨガ。

◎TRX...サスペンションを使った体幹トレーニング。

◎エアリアルヨガ...ハンモックを使ったヨガ。

◎ヨガマット、水分、タオルをお持ちください。動きやすい服装でお越しください。

◎メニュー・メインインストラクターは変更する場合があります。

◎体験料は、1回のみ1700円。2回目以降は3000円です。

特別クラス

~今月は、**リラクゼーションエアリアルヨガ**です~

日時: **5月10日、24日(土) 14:00~15:00**

参加費: 会員の方:500円 会員ではない方:2700円

ハンモックを使って空中で行うヨガです。ハンモックを使うことで柔軟性を高め、マットの上では難しいヨガの逆さのポーズを行うこともできます。普段と違うご自身の身体を体感し、究極のリラクゼーションを味わえます。要予約。ヨガマットをご持参ください。

~5月のお休み~

**5月から木曜が定休日となりま
した。クラスは別の曜日にお引
越しています♪
ご確認ください。**

**※毎週木曜日→おやすみ
※5/3, 17, 31(土)
→おやすみ**

**オンラインクラスも是非ご
活用ください♪**