YOGA×KAATSU×TRX Studio
FUN A ROOM YOGA × KAATSU, HYUGA

TEL ； ０９８２（５７）３６７９
住所 ； 日向市日知屋古田町６２－１２
URL ； http://www.funaroom.com

11 2026

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 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☆～☆☆ ✿10、24日 (YUKARI)	11:00～11:30 TRX☆～☆☆ (YUKARI)		11:00～12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00～10:30 ゆっくりTRX ☆ (YUKARI)
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 TRXでストレッチ スロトレ& リラックス ✿13、27日	11:00～12:00 ストレッチ＆リラックスヨガ ☆ (YUKARI)
14:00～15:00 特別クラス リラクゼーション エアリアルヨガ 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。 ✿15、29日	 	14:00～15:00 逆さにならない エアリアルヨガ ✿10、24日	14:00～15:00 ヨガ ☆～☆☆ (YUKARI)		逆さにならない エアリアルヨガ ✿20日 ハンモックde マインドフルネス ✿6日(YUKARI)	13:00～13:30 脂肪燃焼 ウォーキング！ 会員の方： 回数1カウント 会員ではない方： 1000円 (YUKARI)
		TRXでストレッチ& スロトレ& リラックス ✿3、17日 (YUKARI)			19:30～20:00 TRX ☆～☆☆ ✿13、27日	
		19:30～20:30 ストレッチ& リラックスヨガ ☆✿10、24日 (ETSUKO)	16:30～17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳～小学生		19:30～20:30 逆さにならない エアリアルヨガ ✿20日 ハンモックde マインドフルネス ✿6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。
	19:30～20:30 ピラティス☆ (jun)	19:30～20:00 やさしい筋トレ ✿17日 (YUKARI)	 20:00～20:40 TRXde スロトレ☆ (jun)		20:30～21:30 ゆっくりナイトヨガ ✿13、27日 (YUKARI)	

◎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ートレーニング。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。

ヨガプロップス講座

ヨガプロップス(ブロック、ボルスター、ブランケット)を使ってポーズをとって体をゆるめ、リラックスを深めることで、ストレスや頭痛、緊張を緩和し、睡眠の質を高め、心と体をやさしく整える講座です。録画付きなので、お休み前に見返すのもおすすめです。

日程：毎週土曜日14:00～15:00(11月7日スタート、全6回)

参加方法：日向スタジオ、オンライン(録画配信付き)

料金：全6回24,000円/単発4,500円

プロップスレンタル：5000円(返却時3500円返金します)買取希望の場合、追加6000円で買い取り可能です。レンタルの定員は6名です。

～11月のお休み＆変更～

※毎週木曜日→お休み

※11/23(月祝)
→お休み

※11/3(火祝)
→変則クラス、夜お休み

※脂肪燃焼ウォーキング
→毎週土曜日
13:00～13:30

※リラクゼーション エアリルヨガ
→日曜日15日、29日