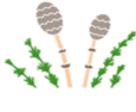


Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ ☆ (YUKARI)	10:00~10:30 TRX☆~☆☆ ✳3, 17日 (YUKARI)	11:00~11:30 TRX☆~☆☆ (YUKARI)	   	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ (YUKARI)
11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	13:00~13:50 フレイル予防ヨガ ※500円 ✳、日(えりか)		14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス (YUKARI)	11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ ☆ (YUKARI)
※22日お休み	※23日お休み	14:00~15:00 逆さにならないエアリアルヨガ ✳10, 31日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)	19:30~20:00 TRX ☆~☆☆ ✳6, 27日 (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 イベント ✳14, 28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。	
 3月  	19:30~20:30 ピラティス☆ (jun)	TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ✳3, 17日 (YUKARI)	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 ✳13日	20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ ✳6日 (YUKARI)	
	↑↑↑↑↑↑ このマークは、ZOOMオンライン向け同時生配信クラスです。	19:30~20:00 やさしい筋トレ ✳10, 31日 (YUKARI)	19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆3, 17日 (ETSUKO)	19:00~19:40 やさしいピラティス☆ ✳、日 (jun)	20:00~20:40 TRXdeスロトレ☆ (jun)	

◎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。

3/29(日)一粒万倍日☆108回太陽礼拝! vol.1

時間: 14:00~15:30

優しいバリエーションの太陽礼拝を煩惱の数(108)行って、新年度に向けて新しい自分に出会ってみませんか?

30回ごとに休憩を入れます。途中休憩もOK! 自分のペースでできるところまで一緒にチャレンジしてみませんか?

参加費: 1080円

場所・FUN・A・ROOMスタジオ、オンライン生配信あり、アーカイブ付き。修了達成証付き。

~3月のお休み&変更~
※3/21(日)~24(火)
→お休み

※3/20(金祝)
→11:00ヨガ☆~☆☆
14:00TRXでスロトレ&ストレッチ 夜クラスお休み

パーソナルトレーニング
新規受付中!
内容、期間など、要望に応じて対応致します。スタッフまでご相談ください。