



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
日	月	火	水	木	金	土	
10:00~11:00 <b>エアリアルヨガ</b> ★~★★★ 5.19日 (masumi/hiromi)	11:00~12:00 <b>姿勢改善ヨガ</b> ★~★★★ 13.20.27日 (hiromi)	14:00~15:00 <b>ストレッチ &amp; リラックスヨガ</b> 7.21日 (masumi)	定休日	11:00~12:00 <b>エアリアルヨガ</b> ★~★★★ (託児要相談) (hiromi)	10:30~11:00 誰でもできる <b>ゆっくりTRX</b> ★ 10.24日 (hiromi)	10:00~11:00 <b>やさしいヨガ</b> ★~★★★ (変更あり)	
10:30~11:00 誰でもできる <b>ゆっくりTRX</b> ★ 12.26日 (masumi/hiromi)		16:00~16:50 <b>キッズクラス</b> 3歳~6歳		16日(木)はお休みです		19:30~20:30 <b>エアリアルヨガ</b> ★~★★★ (hiromi/NANA)	
	16:00~16:50 <b>キッズクラス</b> 4歳~1年生	17:30~18:30 <b>キッズ アクティブクラス</b> 5歳~小学生					
※5日は <b>イベント</b> もあります♪ (申し込みは別途)	17:45~18:45 <b>キッズ エアリアルヨガ/スポーツクラス</b> 5歳~小学生	19:30~20:00 <b>暗闇サーキット トレーニング</b> ★★~★★★★ 7.21日 (masumi)			19:30~20:00 誰でもできる <b>ゆっくりTRX</b> ★ (hiromi)	21:00~22:00 <b>ハンモックde マインドフルネス</b> ★ 3.17日 (NANA)	
	19:30~20:30 <b>ストレッチ &amp; リラックスヨガ</b> ★~★★★ (masumi)	19:30~20:00 <b>筋力アップ ワークアウト</b> ★★~★★★★ 14.28日 (masumi)					

- ★・初級者向け ★★・中級者向け ★★★・上級者向け
- ◎託児の必要な方は、3日前までにご予約ください(託児料300円)
- ◎ビジターの方は、ヨガ・TRX3,000円、エアリアル4,000円です。
- ◎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。
- ◎パーソナルトレーニングは、スタジオレッスンとは別にご予約を承ります。
- ◎メニュー・インストラクターは変更する場合があります。ご了承ください。

- ◎スタジオ入室はクラス開始15分前からになります
- ◎体験の方はヨガ・TRX 1,500円 エアリアルヨガ 2,000円
- ◎TRX・・・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。
- ◎ハンモックdeマインドフルネス・・・じっくり自分の心と体と向き合います。

→スタジオ生配信クラス(ぜひご自宅でもどうぞ!)  
→初心者向けクラス

※16日(木)はお休みです。

※水曜日は定休日です。

※予約締切時間が早くなりました。予めご了承ください。(直前のキャンセルは  
☞ funaroommiyazaki@gmail.com

~回数券あります~ 7月までの特別価格!

4回 回数券 → 6,200円(税込)

(有効期限3か月)

10回 回数券 → 14,000円(税込)

(有効期限6か月)

## 夏はメダリストを飲んで 疲労回復&熱中症対策!!

【メダリストの主な成分】

- ・クエン酸 ⇒ 疲労回復・血流の促進・ミネラル吸収促進
- ・ビタミン ⇒ 疲労回復・体の調子を整え、体を修復、抵抗力UP
- ・アルギニン ⇒ 成長ホルモン分泌・筋力UP・免疫力向上・新陳代謝促進・美肌効果
- ・ミネラル ⇒ 代謝・生理作用をコントロール・神経や筋肉機能を維持

試飲できます♪

その他40種類の栄養素が入っています! レモン味で飲みやすい!

スタジオ販売しています♪ 試飲をご希望の方はスタッフまでお声がけください☆

チーム用 → 5,508円 お徳用30袋入り → 4,860円 12袋入り → 2,160円

バラ1包 → 210円 クラス時にぜひお試しください☆

