

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
日	月	火	水	木	金	土
10:00~10:30 <b>TRX</b> ☆~★★ (YUKARI)	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ (YUKARI)	10:00~10:30 <b>TRX☆~☆☆</b> ✿3、17日 (YUKARI)	11:00~11:30 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 <b>ゆっくりTRX</b> ☆ (YUKARI)
11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)		14:00~14:40 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~★★★ (YUKARI)	11:00~12:00 <b>ヨガ</b> ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	13:00~13:50 フレイル予防ヨガ ※500円 ✿11、25日(えりか)	14:00~15:00 <b>TRXでストレッチ&amp;スロトレ&amp;リラックス</b> (YUKARI)	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ (YUKARI)
	14:00~14:40 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~★★★ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ✿10、24日	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳~小学生	19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆ ✿6、20日 (YUKARI/jun)	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 ✿7、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。
		19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆✿3、17日 (ETSUKO)	19:30~20:00 寒さを吹きとぼせ やさしい筋トレ ✿10、24日 (YUKARI)	19:00~19:40 やさしいピラティス☆ ✿18、25日 (jun)	19:30~20:30 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ✿13日 ハンモックde マインドフルネス ✿27日	20:30~21:30 <b>ゆっくりナイトヨガ</b> ✿6、20日 (YUKARI)
	19:30~20:30 <b>ピラティス☆</b> (jun)	19:30~20:00 寒さを吹きとぼせ やさしい筋トレ ✿10、24日 (YUKARI)	20:00~20:40 <b>TRXde スロトレ☆</b> (jun)			QRコード

◎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。

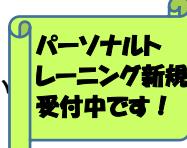
◎TRX…サスペンションを使った体幹トレーニング。

◎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。



~2月のお休み&変更~

※2/22(日)お休み

※2/11(水祝)

→10:00 ゆっくりTRX

11:00 ヨガ☆~☆☆

13:00 フレイル予防ヨガ

14:00 逆さにならないエアリアルヨガ

夜クラスお休み

※2/23(月祝)

→10:00 ゆっくりTRX

11:00 ストレッチ

14:00 トレーニング

☆~☆☆☆

夜クラスお休み

※土曜日クラス→毎週

♡バレンタインイベント♡

『すぐに変身☆春のアイメイク+グリューワイン(ノンアル)お茶会』

2026年2月14日(土)13:30~14:30

参加費:3,000円

メイク講師:金屋京子さん

春に向けたアイメイクを教わって、気持ちを晴れやかに☆その後で、本場ドイツ仕込みのグリューワインを楽しみましょう♪グリューワインとは、スペイスやレモンなどを入れて温めたホットワインです。体が温まりますよ！当日はノンアルコールで。スペスキットのおみやげ付きなので、おうちでも楽しめます♪

\*手鏡をお持ちください。できればアイメイクは落としてお越しください。

\*要予約です。

