









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&トレーニング ☆☆☆☆ (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 ☆11、25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)
  ↑↑↑↑↑↑ 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 ☆10、24日	14:00~15:00 ヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI)		19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆☆☆☆ ☆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。
		14:00~15:00 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	
		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☆ ☆18、25日 (jun)		ハンモックde マインドフルネス ☆27日	
	19:30~20:30 ピラティス☆ (jun)	19:30~20:00 寒さを吹きとばせ やさしい筋トレ ☆10、24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 ☆6、20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。

パーソナル
トレーニング新規
受付中です!

♡バレンタインイベント♡

『~~すぐに变身~~☆春のアイメイク+グリーンワイン(ノンアルコール)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☆そのあとで、本場ドイツ仕込みのグリーンワインを楽しみましょう♪グリーンワインとは、スパ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。スパイ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。



~2月のお休み&変更~

※2/22(日)お休み

※2/11(水祝)

→10:00ゆっくりITRX

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ITRX

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