



Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
11:00~12:00 リフレッシュヨガ ★ 7・14・28日 (TOMOKO)		11:00~12:00 特別クラス 逆さにならない エアリアルヨガ★ 🌸 9日	11:00~11:45 TRX×ストレッチヨガ ★~★★ 3日 (KOZUE) 会員様:カウント 又は800円 一般:1,500円	11:00~12:00 特別クラス 🌟 胸ひらく朝のすっきり アロマヨガ★ 🌸 25日 (MIHO)		10:30~11:00 楽しいTRX★~★★ 6・13・27日 (KOZUE)
11:00~11:30 楽しいTRX ★~★★ 21日 (KOZUE)		ハンモックde マインドフルネス ★ 🌸 16日 (MIHO)	13:00~14:00 エアリアルヨガ× 体幹運動★ 3日 (KOZUE) 会員様:カウント 又は800円 一般:1,800円			11:30~12:30 ハタヨガ★~★★ 6・13・27日 (KOZUE)
13:00~14:00 エアリアルヨガ ★~★★ 21日 (KOZUE)		13:00~14:00 特別クラス デトックスヨガ★ 🌸 30日 (MIHO) 生配信		13:00~14:00 リラクゼーション エアリアルヨガ★ 🌸 25日 (MIHO)	金曜担当: KOZUE	13:15~14:15 特別クラス エアリアル ヨガ★ ※子供可 🌸 6日 (KOZUE)
黄色い枠のクラス⇒ 特別クラスを表示しています。			水曜担当: KOZUE		18:00~18:30 楽しいTRX ★★ ■ 12日 ● 26日	
	19:00~20:15 外部出張 佐川町 8・15・22・29日 (KOZUE)		18:30~19:00 楽しいTRX ★~★★ ▲ 17日 (KOZUE)		▲ 18:30~19:30 背骨・腰のびーる エアリアルヨガ★ 19日	
※ 緑枠のマークのついて いるクラスはオン ラインクラスでの 開催となります。 (スタジオはお休 みです。)	『とかの元気村』で 開催ご予約は下記 予約サイト↓ or お 電話、メールより 	↑↑↑↑↑ スタジオクラス をオンラインで 生配信♪(スタジオ は開催してい ます。)	▲ 19:30~20:30 デトックス陰ヨガ★ 17日 (KOZUE)		■ 19:00~20:00 季節のヨガ ★ ~5月編~ 12日	19:00~20:00 特別クラス キャンドル ナイトヨガ★ 🌸 6・13・27日 (TOMOKO)
			◆ 19:00~19:30 楽しいTRX★~★★ 10日 (NAGI)		● 19:00~20:00 むくみスッキリ エア リアルヨガ★ 26日	
					▲ 20:00~21:00 デトックス ナイトヨガ★ 19日	

◎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 📺・・・オンラインでのクラス配信となります。
- 🌸・・・隔週クラスまたは不定期クラスです。 ◎ヨガマット・水分・タオルをお持ちになり、動きやすい服装でお越しください
- ◎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、TRX1,700円、 エアリアルヨガ2,200円です。
- ◎ 黄色い枠⇒特別クラス は会員でない方も入られるクラスです。会員様はキャッシュ、月カウントのどちらでも入れます。

※ ご予約、キャンセルはクラス開始3時間前までにお願いいたします。

5 / 3 (祝) GW イベント

今年も楽しいコラボクラスを開催します!!

5/3(水) ① 11:00~11:45 TRX × ストレッチyoga
② 13:00~14:00 エアリアルyoga × 体幹運動

場所 : 高知店スタジオ
参加費 : ①会員様→カウントor800円 一般の方→1,500円(お一人様)
②会員様→カウントor800円 一般の方→1,800円(お一人様)

定員 : 各クラス6名 要予約 (中学生以上)
持ち物 : ヨガマット、水分、タオル

GWは楽しく運動で代謝UP!!
たくさんの方のご参加をお待ちしています♪
ご予約はこちらから→

【変更クラス】
5/5(金)・31(水)→お休み
24(水)→外部講座の為お休み
20(土)→終日お休み

～体験キャンペーン開催中～

4月もたくさんの方に体験に来ていただきました♪
5月も引き続き体験に来られた方限定でどのクラスにも1,000円分で入られるお得なチケットをプレゼント!! ヨガやTRX、ハンモックなど、色々なクラスに入りたい方におすすめです!
さらに! 4・5月にご入会の方は

入会金半額 + 当月会費半額!!

※ご入会月の翌月より通常の会費価格となります。※特典の適用終了後、2か月の継続が必要です。

ぜひお得なキャンペーン期間中にクラス体験にお越しください☆