



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 ★ 4・18・25日 (TOMOKO)	 11:00~11:30 楽しいTRX ★~★★ 11日 (KOZUE)	11:00~12:00 特別クラス 逆さにならない エアリアルヨガ★ 🌸 6日	 ハンモックde マインドフルネス ★ 🌸 13日 (MIHO)	11:00~12:00 特別クラス 肩こり解消ヨガ★ 🌸 29日 (MIHO)	 10:30~11:00 楽しいTRX★~★★ 3・17・24日 (KOZUE)	11:30~12:30 ハタヨガ★~★★ 3・17・24日 (KOZUE)	
13:00~14:00 エアリアルヨガ ★~★★ 11日 (KOZUE)		13:00~14:00 特別クラス デトックスヨガ★ 🌸 13日 (MIHO) 生配信		13:00~14:00 リラクゼーション エアリアルヨガ★ 🌸 29日 (MIHO)			18:00~18:30 楽しいTRX ★★ ● 2日 ■ 9日
黄色い枠のクラス⇒⇒ 特別クラスを表示しています。		19:00~20:15 外部出張 佐川町 5・12・19・26日 (KOZUE)		18:30~19:00 楽しいTRX ★~★★ ● 14日 ▲ 28日 (KOZUE)			▲ 18:30~19:30 背骨・腰のびる エアリアルヨガ★ 23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 	19:30~20:30 デトックス陰ヨガ★ 14日 (KOZUE)	▲ 19:00~19:30 楽しいTRX★~★★ 21日 (NAGI)	■ 19:00~20:00 季節のヨガ★ ~6月編~ 9日	19:00~20:00 特別クラス キャンドル ナイトヨガ★ 🌸 3・17・24日 (TOMOKO)		
		19:00~19:30 楽しいTRX★~★★ 21日 (NAGI)	▲ 19:30~20:30 流れを良くして キレイになるヨガ★ 28日	▲ 19:00~20:00 むくみスッキリ エア リアルヨガ★ 2日			
				▲ 20:00~21:00 デトックス ナイトヨガ★ 23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。

~梅雨時期もこまめな水分補給を~

湿度が高く蒸し暑くなる梅雨時期は汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすいため気づかない内に熱中症を引き起こしてしまうことがあります。運動中もこまめな水分補給を心がけていきましょう!



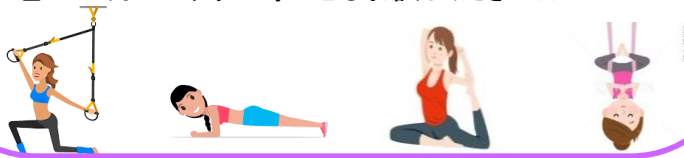
~メダリストのご紹介~

クエン酸、ビタミン、ミネラルなど40種類の栄養素が入っているメダリストは暑い時期の疲労回復や熱中症対策に特にオススメです♪

スタジオにも1包180円で置いてます。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→180円 クラス時にぜひお試しください☆



【変更クラス】

6/16・30(金) → お休み  
7(水) → 外部講座の為お休み  
10(土) → 終日お休み



Instagram やってます

インスタLive・イベント情報 配信中♪



フォロー  
\お願いします! /

FUN A ROOM



FUNAROOM