





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☆☆☆☆ ☆12、26日 (YUKARI)	11:00~11:30 TRX☆☆☆☆ (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)	14:00~15:00 ヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI)		14:00~15:00 TRXでストレッチスロトレ&リラックス ☆1、15、29日	11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ ☆ (YUKARI)	
		14:00~15:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆12、26日	16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 6歳~小学生	19:30~20:00 TRX☆☆☆☆ ☆1、15、29日	逆さにならない エアリアルヨガ ☆22日		
		19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆12、26日 (ETSUKO)	19:30~20:00 やさしい筋トレ ☆19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 ☆1、15、29日 (YUKARI)		14:00~15:00 特別クラス リラクゼーション エアリアルヨガ 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 ピラティス☆☆ (jun)					

- ◎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。

~ファスティング(プチ断食)イベント~

内臓をやすめて体も心もすっきりリフレッシュ!
日時:5/6(水)9:00~13:00(前日21時からスタート)
参加費:スタジオ 3000円(食事つき)、オンライン 2000円
詳細は、セレクト予約サイトをご確認ください。オンラインでも参加可!

~5月のお休み&変更~

※5/23(土)24(日) →お休み
※5/2(土) →通常通り
※5/3(日) →10:00TRX、
11:00ヨガ、14:00さかさにならないエアリアルヨガ
※5/4(月)5(火)
→夜クラスおやすみ
※5/6(水)
→10:00TRX、11:00ストレッチ
夜クラスおやすみ

短期パーソナルトレーニング
内容:加圧トレーニング、TRXストレッチなど。期間:月2回×3か月
詳しくはスタッフまでお声がけください。

入会金半額キャンペーン!
対象期間:
4月1日~5月31日
期間中にご入会で、
入会金12,000円→6,000円!

5/2~6は、お友達紹介キャンペーン!
会員様のご紹介であれば、期間中のクラスは無料で何回でも参加可能! ご予約時にご紹介者様(会員様)のお名前を記載してください。