

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☆☆☆☆ ☆4、18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)		11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)			14:00~15:00 TRXでストレッチスロ トレ&リラックス ☆14、28日	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ ☆ (YUKARI)
	14:00~14:40 TRX& トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 逆さにならない エアリアルヨガ ☆11、25日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)		逆さにならない エアリアルヨガ ☆21日	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。 ☆1、15日
		TRXでストレッチ &スロトレ& リラックス ☆4、18日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳~小学生		19:30~20:00 TRX ☆☆☆ ☆14、28日	14:00~14:30 脂肪燃焼 ウォーキング! 会員の方: 回数1カウント 会員ではない方: 1000円 ☆8、29日
		19:30~20:30 ストレッチ& リラックスヨガ ☆☆4、25日 (ETSUKO)			19:30~20:30 逆さにならない エアリアルヨガ ☆7日	
		19:30~20:00 やさしい筋トレ ☆18日 (YUKARI)	20:00~20:40 TRXde スロトレ☆ (jun)		ハンモックde マインドフルネス ☆21日	
	19:30~20:30 ピラティス☆ (jun)				20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ ☆14、28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。

セルフメンテナンスタイム!

●月曜日 3、10、17、31(15:30~18:00)

●木曜日 20、27(10:00~15:00)

・時間内いつでも入退室可能!(最終入室は終了30分前まで。)

・予約は不要!

暑い時期は外に出るのも億劫でどうしても運動量が減ってしまいますよね。

そこで、スタジオの空き時間を開放します!

涼しいスタジオで、スタジオのマットやTRXを自由に使って、ご自身でストレッチやトレーニングを自由に行ってください!

買い物ついでやお仕事帰りにどうぞ! 夏季限定。会員さん以外もOK!

どなたも1回500円です。(来られた時にお支払いください。)

~8月のお休み&変更~

※8/23(日)、24(月)

→お休み

※8/11(祝)

→10:00TRX、11:00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

8/8、29(土)

14:00~14:30

「脂肪燃焼ウォーキング!」

外は暑い動きたくない...

そんな時は涼しい室内で音楽

に合わせてウォーキング♪

会員さん以外は1回1,000円

で参加可能です♪