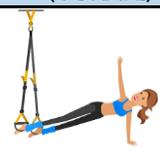


Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 <b>TRX</b> ☆~☆☆ (YUKARI/masumi)		11:00~12:00 <b>ヨガ</b> ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	10:00~10:40 <b>TRXdeストレッチ&amp;スロートレーニング</b> (YUKARI) ☆18日	11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆13, 27日
11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI/masumi)	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆16, 30日	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>TRXでストレッチ&amp;スロレ&amp;リラックス</b> ☆5, 19日	11:00~12:00 <b>リラックス&amp;ストレッチヨガ</b> ☆ ☆13, 27日
 <b>4月</b>		TRXでストレッチ&スロレ&リラックス ☆9, 23日 (YUKARI)	16:30~17:30 <b>キッズヨガ&amp;スポーツ</b> 幼児~低学年	 17:30~18:45 <b>アクティブスポーツ</b> 6歳~小学生	ハンモックdeマインドフルネス ☆26日 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆12日	※6, 20日 お休み
				 20:00~20:40 <b>TRXdeスロレ☆</b> (jun)	19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆(YUKARI) ☆12, 26日	 ↑↑↑↑↑↑ このマークは、 200Mオンライン向け同時生配信クラスです。
		19:30~20:30 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆22日			19:00~20:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆5, 19日	
		ヨガ ☆~☆☆ ☆1, 8, 15日(jun)	19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆9, 23日 (ETSUKO)		20:30~21:30 <b>陰ヨガ☆</b> ☆19日	
				20:45~21:45 <b>陰ヨガ☆</b> ☆11, 25日 (YUKARI)	ハンモックdeマインドフルネス ☆12, 26日 <b>ナイトヨガ</b> ☆5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 スロートレーニング...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。

~お休み~  
 \* 4/2(火)~4(木)  
 \* 4/29(月祝)



~フレイル予防ヨガ~  
 寝たきりにならないための体作り&おしゃべりタイム♪  
 親子での参加もOK! お友達を誘って~♪  
**4/13(土) 14:00~15:00すぎくらい**  
 \* 参加費: 500円 (会員の方・会員以外の方可)  
 \* 場所: スタジオ 予約サイトからご予約ください。  
 フレイルとは...家に閉じこもりがち、人とあまり話さないなど、社会的に孤立していくと、栄養状態や健康状態が低下していきます。  
 外に出て、要介護、寝たきりを少しでも遅らせよう!

~キッズヨガ無料体験  
 できます~  
 ヨガとスポーツで、心と身体を楽しく育てよう♪  
 \* 水曜日クラス 16:30~  
 \* 木曜日クラス 17:45~  
 体験は、メールにてお問い合わせください。  
 yoyaku@funarooms.com