

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆		11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI)	10:00~10:45 TRXdeストレッチ&スロートレーニング (masumi) ☆9、23日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ (masumi)
11:00~12:00 ヨガ ☆☆	10:00~11:00 ヨガ ☆~☆☆ (SAORI)	14:00~15:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆14、28日	14:00~15:00 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 ☆10、24日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆(masumi)
		TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ☆7、21日 (YUKARI)	16:00~17:00 キッズヨガ &スポーツ 幼児~低学年	17:30~19:00 アクティブスポーツ 5歳~小学生	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆3、17日	
					19:00~20:00 逆さにならないエアリアルヨガ (masumi)☆10、24日	
<p>↑↑↑↑↑このマークは、ZOOMオンライン向け同時配信クラスです。</p>		19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ (jun)	19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆(ETSUKO)	20:00~20:40 TRXdeスロトレ ☆ (jun)	20:30~21:30 ナイトヨガ ☆ (YUKARI)☆3、17日	
				20:45~21:45 陰ヨガ ☆ (YUKARI)	20:30~21:30 ハンモックdeマインドフルネス (masumi)☆10、24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
 ☆...隔週クラスまたは不定期クラスです。
 ◎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...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。
 ◎ハンモックdeマインドフルネス...じっくり自分の心と体と向き合います。
 ◎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。
 ◎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。
 ◎託児はお一人300円です。必要な方は3日前までにご予約ください。
 予約サイトからご予約の際には、ご希望の欄に、お子様のお名前と年齢を明記ください。定員があります。ご了承ください。
 ◎体験は、1回のみ1500円。2回目以降は3000円です。

~6月のお休み~
 *6/1(水)→おやすみ
 *6/16(木)→おやすみ

~回数券あります~
 4回 回数券→ 6,200円(税込)
 (有効期限3か月)
 10回 回数券→ 14,000円(税込)
 (有効期限6か月)

夏はメダリストを飲んで 疲労回復&熱中症対策!!

【メダリストの主な成分】

- ・クエン酸 ⇒ 疲労回復・血流の促進・ミネラル吸収促進
- ・ビタミン ⇒ 疲労回復・体の調子を整え、体を修復、抵抗力UP
- ・アルギニン ⇒ 成長ホルモン分泌・筋力UP・免疫力向上・新陳代謝促進・美肌効果
- ・無臭ニンニク ⇒ 肥満防止・免疫力UP・肝臓機能向上・動脈硬化予防
- ・ミネラル ⇒ 代謝・生理作用をコントロール・神経や筋肉機能を維持

試飲できます♪

その他40種類の栄養素が入っています!レモン味で飲みやすい!

スタジオ販売しています♪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→210円 クラス時にぜひお試しください☆

