

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☆☆☆☆ ☆8、29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 ☆4、18日 ハンモックdeマインドフルネス ☆25日 (YUKARI)	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 ☆15、29日 TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ☆8、22日 (YUKARI)	14:00~15:00 ヨガ ☆☆☆☆ (YUKARI)		19:30~20:00 TRX ☆☆☆☆ ☆11、25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。 ☆5、19日
		19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆8、29日 (ETSUKO)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳~小学生		19:30~20:30 逆さにならないエアリアルヨガ ☆4日 ハンモックdeマインドフルネス ☆18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 ☆12、26日
		19:30~20:00 やさしい筋トレ ☆15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 ☆25日 (YUKARI)	
	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。

9/23 発酵と腸活でからだの中からキレイに!

～塩麴と玉ねぎ麴を作り、旬の野菜を使った
からだにやさしいスープを味わう会～

発酵の力で心も体も整え、免疫力UPや美肌効果も期待できる! スープづくりの
コツを学びながら体にやさしいランチを楽しむイベントです。

日時: 9/23(水祝) 11:30~13:30

参加費: 4000円(税込み)

持ち物: エプロン、筆記用具

試食会メニュー: スープ2種類、スムージー、ひんやりスイーツ

塩麴と玉ねぎ麴を一緒に作ります。作ったものはお持ち帰りいただけます。

試食会メニューレシピもプレゼント!



～9月のお休み&変更～

※9/1(火)、23(水)

→お休み

※9/11(金)

→午前・午後クラスお休み、

19:30TRX

※9/21、22(水)

→変則クラス、夜お休み

～オンラインクラス～

波音サンライズヨガ、やさしい
体幹トレーニング、脂肪燃焼
ウォーキングなど、おうちで
できる録画配信中! 是非ご活用
ください♪