





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 (YUKARI)	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆☆10, 24日 (SAORI)
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 ☆13, 27日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)	☆1, 29日 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 ☆2, 16日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆☆10, 24日 (SAORI)
  		TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ☆6, 20日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 幼児~低学年	※15日はお休み	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆2, 16日	※3, 17日はお休み
	 ↑↑↑↑↑↑ このマークは、 ZOOMオンライン 向け同時配信 クラスです。	19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ (jun)	※6, 20日はお休み 19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆13, 27日 (ETSUKO)	20:00~20:40 TRXdeスロトレ☆ (jun)	17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	19:00~20:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆9, 30日
				20:45~21:45 陰ヨガ☆ ☆8, 22日 (YUKARI)	20:30~21:30 陰ヨガ☆ ☆2, 16日(YUKARI)	
					ハンモックdeマインドフルネス ☆9, 30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...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。
 ◎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。
 ◎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。

~6月のお休み・変更~

- * 6/15(木) → おやすみ
- * 6/23(金) → おやすみ

~梅雨時期もこまめな水分補給を~
 湿度が高く蒸し暑くなるこの時期は、汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすいため、気付かないうちに熱中症を引き起こしてしまうことがあります。
 運動中もこまめな水分補給を心がけていきましょう♪

~メダリストのご紹介~
クエン酸、ビタミン、ミネラルなど40種類の栄養素が入ってます。
 暑い時期の疲労回復や熱中症対策におすすめです☆
 ばら売り、試飲も可能です☆



フォローお願いします！
Instagram

イベント情報 配信中♪

FUN A ROOM

