

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 <b>TRX</b> ☆☆☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ (YUKARI)	10:00~10:30 <b>TRX☆☆☆☆</b> ☆5、26日 (YUKARI)	11:00~11:30 <b>TRX&amp;トレーニング☆☆☆☆</b> (YUKARI)	 8月21日 13:00~14:00 <b>フレイル予防ヨガ体験会</b> (えりか) 参加費: どなたも500円。 要予約です。 寝たきりにならないための高齢者向けの簡単な体操です。お気軽にご参加ください。	11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくり <b>TRX</b> ☆ ☆2、16、30日
11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	14:00~14:40 <b>TRX&amp;トレーニング☆☆☆☆</b> (YUKARI)	11:00~12:00 <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆ (YUKARI)		14:00~15:00 <b>TRXでストレッチ&amp;スロトレ&amp;リラックス</b> ☆1、22日	11:00~12:00 <b>リラックス&amp;ストレッチヨガ</b> ☆ ☆2、16、30日
 8月	15:30~18:30 夏限定! <b>セルフメンテナンスタイム</b> (下記詳細) ※1回500円	14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆12、26日	16:30~17:30 <b>キッズヨガ&amp;スポーツ</b> 6歳~小学生		19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆☆☆☆(YUKARI) ☆8、22日	※9、23日 お休み
	19:30~20:30 <b>ピラティス☆</b> ☆4、25日	19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆5日 (ETSUKO)	20:00~20:40 <b>TRXde</b> <b>スロトレ☆</b> (jun)		19:30~20:30 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆1日	14:00~15:00 <b>特別クラス</b> リラクゼーション エアリアルヨガ イベント ☆2、16、30日 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。
↑↑↑↑↑↑ このマークは、 <b>ZOOMオンライ</b> <b>ン向け同時</b> <b>生配信クラス</b> です。	19:30~20:30 <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆ ☆18日(jun)	19:30~20:30 <b>陰ヨガ☆</b> ☆12、19日 (YUKARI)		20:30~21:30 <b>おやすみ前の</b> <b>ねたまんまヨガ</b> (YUKARI) ☆8、22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。
- ◎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。

**土曜日特別クラス リラクゼーションエアリアルヨガ**

日時:8月2日、16日、30日(土) 14:00~15:00

参加費: 会員の方回数1カウント+500円

会員ではない方2700円

ご予約の上、当日お支払いください。ヨガマットをお持ちください。



**月曜日15:30~18:30 セルフメンテナンス タイム!**

※8月は、18日、25日のみです。(4日、11日はお休みですm(\_)\_m)

時間内いつでも入退室可能。(最終入室18時。)予約は不要です。マットやTRXを自由に使って、ストレッチやトレーニングをご自身で行えます。買い物ついでやお仕事帰りに! 夏限定。会員さん以外もOK! どなたでも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~

※毎週木曜日

※8/11(月)

→午後・夜クラスお休み

※8/13~15→おやすみ

※8/24(日)→おやすみ

※8/9、23(土)→おやすみ

※8/26(火)

→夜クラスお休み

~フレイル予防ヨガ~

8/21(木)13:00~14:00

場所:スタジオ

どなたも500円です。(要予約)

誰でもできる簡単な体操です。

お知り合いを誘ってどうぞ!