



Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI)	10:00~10:40 TRXdeストレッチ&スロートレーニング (YUKARI) ☆1, 22日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆17, 24日
11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ストレッチ&リラククスヨガ ☆ (YUKARI)	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)	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 TRXdeストレッチ&スロレ&リラククス ☆2, 23日	11:00~12:00 リラククス&ストレッチヨガ ☆ ☆17, 24日
 ※12日おやすみ		TRXdeストレッチ&スロレ&リラククス ☆6, 20日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 幼児~低学年		ハンモックdeマインドフルネス ☆30日	※3, 10, 31日 お休み
		19:30~20:30 ヨガ×ピラティス ☆ ☆26日	19:30~20:30 逆さにならないエアリアルヨガ ☆9日	20:00~20:40 TRXdeスロレ ☆ (jun)	17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆2, 23日
	19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ ☆5, 19日(jun)	19:30~20:30 ストレッチ&リラククスヨガ ☆☆13, 27日 (ETSUKO)		20:45~21:45 ゆっくり ナイトヨガ ☆1, 22日	19:30~20:30 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, 29日 (YUKARI)	20:30~21:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆2, 23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~
 * 8/14(水)~16(木)
 →おやすみ
 * 8/3, 10, 31(土)
 →おやすみ

夏の入会キャンペーン

期間: 2024、7/1~8/31
 新規会員の方も、以前会員だった方も大歓迎♪
 期間中に入会手続きをされると、
 入会金12,000円→**半額6,000円!**
 体験料金: 1,700円(当日入会も可能です)
 予約サイトまたはメールにてご予約のうえお越しください。レンタルヨガマット(200円)、更衣室あります。
 この機会に是非♪ ☒ funaroomhyuga@gmail.com

~日々をより良く過ごす
 学びのシリーズ~

第2回8/24(土)開催予定!
 第2回目は、リストラティブヨガが
 テーマ! 究極のリラククスヨガです。
 日向店開催、録画配信付きです。気
 軽にお問い合わせください

