

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☆~☆☆ ☆7、28日 (YUKARI)	11:00~11:30 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆11、25日
11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)		14:00~15:00 TRXでストレッチ& スロトレ& リラックス ☆3、17日 ハンモックde マインドフルネス ☆24、31日 (YUKARI)	11:00~12:00 リラックス& ストレッチヨガ ☆ ☆11、25日
		14:00~15:00 逆さにならない エアリアルヨガ ☆14、28日	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳~小学生			
		14:00~15:00 TRXでストレッチ &スロトレ& リラックス ☆7、21日 (YUKARI)				
	19:30~20:30 ピラティス☆ ☆6、27日	19:30~20:30 ストレッチ& リラックスヨガ ☆☆7、28日 (ETSUKO)				
		19:30~20:30 陰ヨガ☆☆21日 (YUKARI)				
		19:30~20:00 TRXベシック ☆☆14日 (YUKARI)				
	19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ ☆20日(jun)		20:00~20:40 TRXde スロトレ☆ (jun)		19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI) ☆3、17、31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 イベント ☆11、25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。
					19:30~20:30 ハンモックde マインドフルネス ☆24日	
					20:30~21:30 ゆっくり ナイトヨガ (YUKARI) ☆3、17日	

↑↑↑↑↑↑
このマークは、
ZOOMオンラ
イン向け同時
生配信クラス
です。

◎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。

10月11月は、入会金半額!
通常12000円→6000円!

~10月のイベントスケジュール~

☆10/5(日)7:00~8:00 朝活ウォーキング+海ヨガ@宮崎市+オンライン配信

☆10/11、25(土)14:00~15:00リラクゼーション・エアリアルヨガ

☆10/12(日)SUPクルージング+SUPヨガ①14:00~15:30②15:30~17:00

☆10/12(日)16:00~17:00ビーチヨガ@みほこが浦

☆10/13(月祝)~19(日)TRXチャレンジウィーク!

対象クラスは、どなたも1クラス1500円で参加可能です。

☆10/31(木)19:30~20:00ハロウィンナイト暗闇TRX

仮装OK! 暗闇の中で一緒に汗をかきましょう♪

詳細は予約サイトをご
覧ください

10月のお休み

※毎週木曜日

※10/1(水)

→夜クラスおやすみ

※10/4、18(土)

※10/10(金)

※10/15(水)

→午前午後クラス

おやすみ