

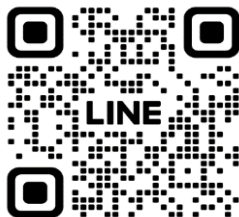
Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 <b>TRX</b> ☆~☆☆		11:00~12:00 <b>ヨガ</b> ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	10:00~10:40 <b>TRXdeストレッチ&amp;スロートレーニング</b> (YUKARI) ☆9、30日	11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆11、25日
11:00~12:00 <b>ヨガ</b> ☆☆	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆14、28日	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆☆ (YUKARI) ※23日おやすみ	14:00~15:00 <b>TRXdeストレッチ&amp;スロレ&amp;リラックス</b> ☆3、17日	11:00~12:00 <b>リラックス&amp;ストレッチヨガ</b> ☆ ☆11、25日
※12日おやすみ		<b>TRXdeストレッチ&amp;スロレ&amp;リラックス</b> ☆7、21日 (YUKARI)	16:30~17:30 <b>キッズヨガ&amp;スポーツ</b> 幼児~低学年		<b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆24日	
 <b>November 11月</b>   				17:30~18:45 <b>アクティブスポーツ</b> 6歳~小学生	<b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆10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。 
		19:30~20:30 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆20日	※1日おやすみ	20:00~20:40 <b>TRXdeスロレ☆</b> (jun)	19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆(YUKARI) ☆10、24日	
	19:30~20:30 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ ☆6.13.27日(jun)	19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆14、28日 (ETSUKO)		20:45~21:45 <b>陰ヨガ☆</b> ☆2、16日 (YUKARI)		

◎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。

~LINEアカウントできました!~

ついに日向店LINEアカウントができました。  
 キャンペーンやイベントのお知らせや、急なスタジオのお休みなど発信していきます!  
 お友達追加よろしくお祈いします☆  
 (会員様からのご連絡はできませんので、何かありましたらメールにてご連絡下さい。  
 (funaroomhyuga@gmail.com)



~11月のお休み~

- \* 1(水)、3(金祝)  
→夜クラスおやすみ
- \* 12(日)、23(木祝)  
→おやすみ
- \* 29(水)  
→午前・午後クラスおやすみ

