


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> ☆9、23日 (YUKARI)	11:00~11:30 <b>TRX☆☆☆☆</b> (YUKARI)		11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 <b>ゆっくりTRX</b> ☆ (YUKARI)
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>TRXでストレッチスロトレ&amp;リラックス</b> ☆12、26日	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> ☆9、30日	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆ (YUKARI)		逆さにならない <b>エアリアルヨガ</b> ☆19日	
		TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ☆2、23日 (YUKARI)		16:30~17:30 <b>キッズヨガ&amp;スポーツ</b> 6歳~小学生	ハンモックde <b>マインドフルネス</b> ☆5日 (YUKARI)	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 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 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆9、23日 (ETSUKO)			19:30~20:00 <b>TRX</b> ☆☆☆ ☆12、26日	
↑↑↑↑↑↑ 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 <b>ピラティス☆</b> (jun)	19:30~20:00 <b>やさしい筋トレ</b> ☆2、30日 (YUKARI)	20:00~20:40 <b>TRXde</b> <b>スロトレ☆</b> (jun)		20:30~21:30 <b>ゆっくりナイトヨガ</b> ☆12、26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。

~108回太陽礼拝vol.2~

6/21は、世界ヨガデー！身体と心の健康と調和のために、自分のペースで108回太陽礼拝にチャレンジしてみませんか？

日時:6/21(日)14:00~15:30(日向スタジオ&オンライン配信)

参加費:1,080円 要予約です。オンラインでもご自宅で参加可能！

~SUPクルージング~

今年もやります！

日時:6/27(土)、7/12(日) ①17:00~8:30②9:00~10:30

場所:日向市みほこが浦海水浴場 (小雨決行)

参加費:お一人3500円。「サッスヨガ」枠からご予約ください。

~6月のお休み&変更~

※6/1(月)→お休み

※6/16(火)→お休み

※6/27(土)

→エアリアルお休み

短期パーソナル  
トレーニング募集♪

内容:加圧トレーニング、TRXストレッチなど。

期間:月2回×3か月

詳しくはスタッフまでお声がけください。

