

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくり TRX ☆ ☆3、24日 (YUKARI)	10:00~10:30 TRX ☆☆☆ ☆11、25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 ☆ ☆8、22日
11:00~12:00 ヨガ ☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ストレッチ&リラックス ヨガ ☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	13:00~13:50 フレイル予防 ヨガ ※500円 ☆5、19日(えりか)		14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ☆14、28日	11:00~12:00 ストレッチ&リラックス ヨガ ☆ ☆8、22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。	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆~☆☆☆ ☆10、17日 (YUKARI)	14:00~15:00 逆さにならない エアリアルヨガ ☆11、25日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)		19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI) ☆14、28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 ☆8、22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 ストレッチ&リラックス ヨガ ☆☆11、25日 (ETSUKO)	16:30~17:30 キッズ ヨガ &スポーツ 6歳~小学生		19:30~20:30 逆さにならない エアリアルヨガ ☆7日	
		19:30~20:30 陰ヨガ ☆ ☆4、18日 (YUKARI)	20:00~20:40 TRXde スロトレ ☆ (jun)		ハンモックde マインドフルネス ☆21日	
	19:30~20:30 ピラティス ☆ ☆10、17日				20:30~21:30 ゆっくり ナイトヨガ (YUKARI) ☆14、28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。

10月11月は、**入会金半額** キャンペーン中！
通常12000円→**6000円**！ この機会にぜひ！！

～パーソナルレッスン会員募集～ オンラインも可！

インストラクターと1対1で行うパーソナルレッスン会員募集！時間や曜日は要相談。寒くなる冬の時期だけ運動強化したい！という短期間もOKです！

～企業向け出張講座いたします～

インストラクターが会社や施設などにお邪魔して出張講座致します！ヨガ、マインドフルネス、椅子を使ったストレッチ、筋トレなど、ご要望にお応えします。ストレス解消、集中力向上、運動不足の解消に。スタッフまでお尋ねください。

11月のお休み

※毎週木曜日

※10/1、15、29(土)

→終日おやすみ

※11/3、24(月祝)

→夜クラスおやすみ

～フレイル予防ヨガ～

☆11/5・19(水)

13:00~13:50

参加費:500円

高齢者向けのやさしい運動です。フレイルって実際どんなことするの？興味のある方は是非どうぞ♪ご自分や家族のために。年齢は問いません。要予約です。

