



Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	
11:00~12:00 リフレッシュヨガ★ 3・10・24・31日 (TOMOKO)	10:30~11:00 特別クラス ~無理なくできる ゆっくりクラス~ TRX★ 11日 (NAGI)	11:00~12:00 特別クラス 逆さにならない エアリアルヨガ★ 12日 (MIHO)		11:00~12:00 ストレッチ&リラック ス ヨガ★ 7・21日		10:30~11:00 楽しいTRX★~★★★ 2・16・23・30日 (KOZUE)	
				特別クラス デトックス ヨガ★ 28日 (MIHO)		11:30~12:30 ハタヨガ★~★★★ 2・16日	
		13:30~14:30 特別クラス リフレッシュヨガ★ 12・26日 (MIHO)		11:00~11:30 オンラインクラス ストレッチ&リラック スヨガ★ (MIHO) 14日		ヴィンヤサ★~★★★ 23日 (KOZUE)	
				13:00~14:00 特別クラス リラクゼーションエア リアルヨガ★ 21日 (MIHO)	◆ 18:00~19:00 特別クラス エアリアル ヨガ★ 1日	13:15~14:15 特別クラス エアリアルヨガ★ 16日 (KOZUE) ※子供可	
	19:00~20:15 外部出張 佐川町 4・11・25日 (KOZUE)		18:30~19:00 楽しいTRX★★ ●13日 ▲27日 (KOZUE)	ハンモックde マインドフルネス★ 28日 (MIHO)	▲●18:30~19:00 楽しいTRX★★★ ▲8日 ●22日 (KOZUE)		
『とかの元気村』 で開催ご予約は下 記予約サイト↓ orお電話、メールよ		※ 緑枠のマークのついているクラスはオンラインクラスでの開催となります。(スタジオはお休みです。)	◆ 18:30~19:30 特別クラス エアリアルヨガ★ 20日 (KOZUE)		■ 18:30~19:00 特別クラス 酸素運 動×TRX★★★ 29日 (KOZUE)		
			▲ 19:30~20:30 特別クラス 骨盤底筋 を整えるヨガ★ 27日 (KOZUE)	↑↑↑↑↑ スタジオクラス をオンラインで 生配信♪(スタ ジオは開催して います。)	■ 19:30~20:30 特別クラス 陰ヨガ★ 29日 (KOZUE)	19:00~20:00 特別クラスキャンドル ナイトヨガ★ 9・16・30日 (TOMOKO)	
			◆ 20:00~20:30 特別クラス初心者向け ゆっくりなTRX★ 20日 (KOZUE)		● 19:30~20:30 季節のヨガ~7月編~ 体の中からキレイにな るヨガ★ 22日 (KOZUE)	◆▲ 19:30~20:00 ゆっくりなTRX★ ◆1日 ▲8日 (KOZUE)	
			● 19:30~20:30 デトックス陰ヨガ★ 13日 (KOZUE)		▲ 20:30~21:30 特別クラスリラクゼーシ ョンエアリアルヨガ★ 8日 (KOZUE)		

◎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。
- ◎スタジオ入室はクラス開始15分前からになります
- ◎体験の方は ヨガ、TRX1,500円、 エアリアルヨガ2,000円です。
- ◎特別クラスは会員でない方も入られるクラスです。会員様はキャッシュ、月カウントのどちらでも入れます。

\*ご予約、キャンセルはクラス開始3時間前までにお願いいたします。

☆☆6周年アニバーサリー キャンペーン☆☆

おかげ様で高知スタジオは7月で丸6周年を迎えます! 日頃よりFUN・A・ROOMをご愛顧いただいている皆様に感謝の気持ちを込めアニバーサリーキャンペーンを開催します♪

- ★ 特別クラス エアリアル・ハンモックdeマインドフルネス  
会員様 → カウント関係なし、キャッシュなし 非会員様 → 1,500円/1回
- ★ 特別クラス ヨガ・TRX  
会員様 → カウント関係なし 非会員様 → 1,000円/1回
- ★ ご来店の方全員に お水を1本プレゼント! (お一人につき1本)

さらに、7月は 体験、または7月初回クラス参加当日にご入会頂いた方に限り、通い放題プランが適用されます♪

当月会費→3,000円(税込)で通い放題 入会金→0円 体験レッスン料→0円

※体験当日のご入会が必要です。※2か月以降は通常の価格となります。  
※特典の適用には通い放題プラン終了後、2か月間の継続が必要です。  
この機会にご入会をお待ちしています♪

【変更クラス】  
7/6(水)・15(金) → お休み  
9(土) 昼クラス → お休み  
17(日) → お休み (5週のため)

夏は 毎朝、太陽礼拝ヨガでスッキリ♪

7・8月は毎朝15分間オンラインYogaを無料配信します♪  
期間: 7月25日~ 平日限定!!  
時間: 6:15~6:30(15分間)  
参加費: どなたも無料 参加方法: ZOOM

出勤前の朝の涼しい時間に♪15分間の朝ヨガクラスをオンライン配信します☆オンラインクラスなので化粧前やパジャマのままでも大丈夫! 夏休みでお家にいる子供さんのご参加も大歓迎です♪気軽にどなたでもご参加ください☆

ご予約はこちらより→→→

