






Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)	※1日お休み	11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~11:30 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI)	10:00~10:40 TRXdeストレッチ&スロートレーニング (YUKARI)	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ※13, 27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)	14:00~15:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆9, 30日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)	☆4, 18日	14:00~15:00 TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆12, 19日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ ※13, 27日	
  	19:30~20:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆8日	TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆2, 23日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 幼児~低学年	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	ハンモックdeマインドフルネス ☆26日	※6, 20日 お休み	
	19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ ☆1, 22, 29日(jun)	19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆9, 23日 (ETSUKO)	20:00~20:40 TRXdeスロレ ☆ (jun)	※24日お休み	17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	逆さにならないエアリアルヨガ ☆5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。 
				20:45~21:45 ゆっくりナイトヨガ ☆4, 18日	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆5, 19日	19:30~20:30 逆さにならないエアリアルヨガ ☆12, 26日	
				20:45~21:45 陰ヨガ ☆ ☆11, 25日 (YUKARI)	20:30~21:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆5, 19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。

夏の入会キャンペーン

期間: 2024、7/1~8/31

新規会員の方も、以前会員だった方も大歓迎♪
期間中に入会手続きをされると、
入会金12,000円→**半額6,000円!**
体験料金: 1,700円(当日入会も可能です)
予約サイトまたはメールにてご予約のうえお越しください。レンタルヨガマット(200円)、更衣室あります。
この機会に是非♪ ✉ funaroomhyuga@gmail.com

~お休み~

- *7/1(月)
11:00ストレッチ→おやすみ
(夜クラスはあります)
- *7/16(火)→おやすみ
- *7/6, 20(土)→おやすみ
- *6/24(水)→おやすみ

**~日々をより良く過ごす
学びのシリーズ~**

陰ヨガや経絡、季節の過ごし方など、日々をもっとより良く過ごすヒントを学ぶ講座です。日向店開催、録画配信付きです。気軽にお問い合わせください。

第1回7/27(土)開催予定!