

**12**

**2025**

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
日	月	火	水	木	金	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&amp;トレーニング☆~☆☆</b> (YUKARI)		11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 <b>ゆっくりTRX</b> ☆ ♦13、27日
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)	13:00~13:50 フレイル予防ヨガ ≈500円 ♦10、24日(えりか)	14:00~15:00 <b>TRXでストレッチ&amp;スロトレ&amp;リラックス</b> ♦12、26日	11:00~12:00 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ♦5、19日 (YUKARI)	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ ♦13、27日
	14:00~14:40 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ♦9、23日	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	19:30~20:00 <b>TRX&amp;トレーニング</b> ☆~☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 <b>特別クラス リラクゼーション</b> エアリアルヨガ イベント ♦13、27日	
		TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ♦2、16日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳~小学生	19:30~20:30 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ♦12日	14:00~15:00 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ♦26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 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆♦9、23日 (ETSUKO)	20:00~20:40 <b>TRXdeスロトレ</b> ☆ (jun)	20:30~21:30 <b>ゆっくりナイトヨガ</b> (YUKARI) ♦5、19日		
	19:30~20:30 <b>ピラティス☆</b> (jun)	19:30~20:30 <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。

～12/24は、クリスマスティ♪～

一日を通してすべてのクラスで仮装OK！

クリスマスカラーでお過ごしください。



～年末年始のお休み～

**12/29～1/3**

今年もお世話になりました。  
良いお年をお迎えください。  
お休み中は、是非オンライン  
クラスをご利用ください。



～温活デトックスヨガ+薬膳スープ会～

**2025年1月18日(日)13:00～14:30くらい**

**参加費:3,000円**

年末年始の疲れた胃腸を、ヨガや薬膳スープで整えましょう。

身体の中からデトックス♪薬膳キットおみやげ付き。

動きやすい服装でお越しください。ヨガマットをご持参ください。要予約です。



～フレイル予防ヨガ～

**12/10、24(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。

