



Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ ☆ (YUKARI)	10:00~10:30 TRX☆☆☆ ☆9、23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 ☆ ☆13、27日
11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)		11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (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 TRXでストレッチ& スロトレ& リラックス ☆12、26日	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ ☆ ☆13、27日 
	14:00~14:40 TRX& トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 逆さにならない エアリアルヨガ ☆9、23日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ 		ハンモックde マインドフルネス ☆5、19日 (YUKARI)	
		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		19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI) ☆5、19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 ☆13、27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 ☆☆9、23日 (ETSUKO)			19:30~20:30 逆さにならない エアリアルヨガ ☆12日	
		19:30~20:30 陰ヨガ☆ ☆2、16日 	20:00~20:40 TRXde スロトレ☆ (jun)		ハンモックde マインドフルネス ☆26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。					20:30~21:30 ゆっくり ナイトヨガ (YUKARI) ☆5、19日 	
	19:30~20:30 ピラティス☆ (jun)					

◎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、クリスマステイ♪~

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。



~温活デトックスヨガ+薬膳スープ会~

2026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。



~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。

~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
とをする?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。