

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土	
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆		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) ☆14, 28日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆9, 23日	
11:00~12:00 ヨガ ☆☆	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 ☆12, 26日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロレ&リラックス ☆1, 15日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ ☆9, 23日	
  		TRXでストレッチ&スロレ&リラックス ☆5, 19日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 幼児~低学年		ハンモックdeマインドフルネス ☆22日		
		19:30~20:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆18日			逆さにならないエアリアルヨガ ☆8日		
		19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ ☆4, 11, 25日(jun)	19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆12, 26日 (ETSUKO)			19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆1, 15日	
				20:00~20:40 TRXdeスロレ☆ (jun)	17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	19:00~20:00 逆さにならないエアリアルヨガ ☆8, 22日	
				20:45~21:45 陰ヨガ☆ ☆7, 21日 (YUKARI)	20:30~21:30 陰ヨガ☆ ☆1, 15日(YUKARI) ハンモックdeマインドフルネス ☆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。



- ◎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。

~年末年始のお休み~
*** 12/29(金)~1/5(金)**
→おやすみ

~LINEアカウントできました~
 日向店LINEアカウントができました!
 キャンペーンやイベントのお知らせや、急なスタ
 ジオのお休みなど発信していきます!
 お友達追加よろしくお願いします☆
 (会員様からのご連絡はできませんので、何か
 ありましたらメールにてご連絡下さい。
 funaroomhyuga@gmail.com)



~年末年始のオンライン~
 12/24~1/3に配信されるオンライン録
 画配信は、1/5まで視聴可能♪(要予約)
 会員様は無料で視聴できますので、是非
 年末年始のすきま時間に体を動かしてく
 ださいね~♪