

1

2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
日	月	火	水	木	金	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☆~☆☆ ✿6、20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 ☆ (YUKARI)
11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI)	13:00~13:50 フレイル予防ヨガ ※500円 ✿14、28日(えりか)	14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス (YUKARI)	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 ✿13、27日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆ ✿9、23日 (YUKARI)	19:30~20:30 逆さにならないエアリアルヨガ ✿16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 ✿17、31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 ☆✿6、20日 (ETSUKO)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳~小学生	19:00~19:40 やさしいピラティス☆ ✿14、28日 (jun) NEW	19:30~20:30 ハンモックdeマインドフルネス ✿30日	14:00~15:00 ハンモックdeマインドフルネス ✿30日
		19:30~20:00 塞さを吹きとぼせ やさしい筋トレ ✿13、27日 (YUKARI) NEW	20:00~20:40 TRXdeスロトレ☆ (jun)	20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ ✿9、23日 (YUKARI)	20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ ✿9、23日 (YUKARI)	QRコード

◎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。



～日々をより良く過ごす学びシリーズ2026～

2026年のスタートとともに、身体や心を整える基礎を学びませんか？

～フレイル予防ヨガインストラクター講座(初級)～

自分のペースで動画を視聴して学べます。修了証付き。詳細はスタッフまで。

～温活テトックスヨガ+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。

身体の中からテトックス♪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。



～1月のお休み&変更～

※12/29~1/3

→お休み

※1/11(日)お休み

※1/12(月祝)

→10:00ゆっくりTRX

11:00ストレッチ

夜クラスお休み

※1/14、28(水) NEW

19:00~19:40

やさしいピラティス☆

※1/13、27(火)

19:30~20:00 NEW

やさしい筋トレ☆

※土曜日クラス→毎週