

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 ☆☆☆ ☆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)		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 ストレッチ& リラックスヨガ ☆ (YUKARI)
  ↑↑↑↑↑↑ このマークは、 ZOOMオンラ イン向け同時 生配信クラス です。	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 ☆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 ストレッチ& リラックスヨガ ☆☆6、20日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ &スポーツ 6歳~小学生		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 ピラティス ☆ (jun)	19:30~20:00 寒さを吹きとばせ やさしい筋トレ ☆13、27日 (YUKARI)	19:00~19:40 やさしいピラティス ☆ ☆14、28日 (jun) NEW		20:30~21:30 ゆっくり ナイトヨガ ☆9、23日 (YUKARI)	
			20:00~20:40 TRXde スロトレ ☆ (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。

~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。



~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

