









Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 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> ☆14、28日 (YUKARI)	11:00~11:30 <b>TRX☆~☆☆</b> (YUKARI)	        	11:00~12:00 <b>ヨガ☆☆</b> (YUKARI)	10:00~10:30 <b>ゆっくりTRX</b> ☆ (YUKARI)
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)	14:00~15:00 <b>ヨガ</b> ☆~☆☆ (YUKARI)		14:00~15:00 <b>TRXでストレッチスロトレ&amp;リラックス</b> ☆3、17日	11:00~12:00 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆ (YUKARI)
   ↑↑↑↑↑↑ このマークは、ZOOMオンライン向け同時配信クラスです。	  19:30~20:30 <b>ピラティス☆</b> (jun)	14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆14、28日	16:30~17:30 <b>キッズヨガ&amp;スポーツ</b> 6歳~小学生	19:30~20:00 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆10日 (YUKARI)	14:00~15:00 <b>特別クラス</b> リラクゼーション エアリアルヨガ 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。	
		14:00~15:00 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆14、28日	19:30~20:30 <b>ストレッチ&amp;リラックスヨガ</b> ☆☆14、28日 (ETSUKO)	19:30~20:00 <b>ハンモックdeマインドフルネス</b> ☆24日	19:30~20:00 <b>TRX ☆~☆☆</b> ☆3、17日 (YUKARI)	19:30~20:30 <b>逆さにならないエアリアルヨガ</b> ☆10日
		19:30~20:00 <b>やさしい筋トレ</b> ☆7、21日 (YUKARI)	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> ☆3、17日 (YUKARI)	☆3、17日 (YUKARI)	☆10日

◎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。

~4月のお休み&変更~  
**※4/29(水祝)**  
 →イベントのためクラスお休み

**入会金半額キャンペーン!**  
 対象期間:  
 4月1日~5月31日  
 期間中にご入会で、入会金  
**12,000円→6,000円!**

**4/29(祝) AI×ウォーキングイベント!**  
 AIを使って効果的なウォーキングをしよう!!  
 日向市の絶景コースを舞台に、最新のトレーニング科学とAIの知見を体感できる、誰でも参加できるウォーキングイベントです。「歩く」という誰もがする日常動作を、AIが解析した科学的方法を使ってより効果的に行います!日向の海や山、自然を感じながら一緒に歩きましょう♪身体にいいおみやげ付き。  
 コース:日向スタジオ~みほこが浦~グリーンパークで折り返し。  
 時間:10:00スタジオ集合、12:30スタジオ解散予定  
 参加費:大人1,000円、子供500円  
 持ち物:歩きやすい服装、靴でお越し下さい。  
 日よけ、飲み物、タオル等。  
 雨天時は中止です。前日までにご連絡いたします。



**GW期間中 5/2(土)~6(水)**  
**お友達紹介キャンペーン!**  
 会員様のご紹介であれば、期間中のクラスは無料で何回でも参加可能!ご予約時にご紹介者様(会員様)のお名前を記載してください。