

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)		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) ☆9, 23日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆11, 25日
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 ☆14, 28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&スロートレーニング ☆10, 24日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ ☆11, 25日
 ※6日お休み 		14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロートレーニング ☆7, 21日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ & スポーツ 幼児~低学年	 ※1日お休み	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆17, 31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。 
		19:30~20:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆27日	20:00~20:40 TRXdeスロート ☆ (jun)		17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	
		19:30~20:30 ヨガ  ☆~☆☆ ☆13, 20日(jun)	20:30~21:30 陰ヨガ ☆  ☆24日	20:45~21:45 陰ヨガ ☆  ☆16, 30日 (YUKARI)	20:30~21:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆17, 31日	
			20:30~21:30 ナイトヨガ  ☆10日(YUKARI)			

◎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。

~海を見ながらモーニングヨガ~

緑の芝の上で初夏の心地よい風を感じながら、海が見える、グリーンパークにて朝ヨガを開催します~♪

5/5(日) 8:00~9:00(雨天中止)

*参加費:1000円(会員の方→800円)当日お持ちください。

*場所:日向市 米の山グリーンパーク

予約サイトからご予約ください。または、

voyaku@funarooms.comまでメールにてご連絡ください。

~お休み~

*5/1(水)

→夜クラスのみおやすみ

*5/2(木)変更クラス

11:00~ヨガ、14:00~TRXト

*5/3(金)4(土)→おやすみ

*5/15(水)→日中おやすみ

~フレイル予防ヨガ~

親子での参加もOK!

*5/11(土) 14:00~15:00

*参加費:500円(会員の方は無料です)*場所:スタジオ

予約サイトからご予約ください。