
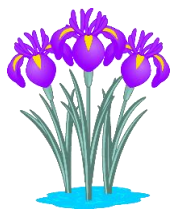


| Sunday 日 | Monday 月 | Tuesday 火 | Wednesday 水 | Thursday 木 | Friday 金 | Saturday 土 |
|---|---|--|--|--|--|---|
| 10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI) | | 11:00~12:00 ヨガ ☆☆~☆☆☆ (YUKARI) | 11:00~11:30 TRX&トレーニング ☆~☆☆ (YUKARI) | 10:00~10:40 TRXdeストレッチ&スロートレーニング (YUKARI) | 11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI) | 10:00~10:30 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) | ☆9, 23日 | 14:00~15:00 TRXでストレッチ&スロートレ&リラックス ☆10, 24日 | 11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ ☆11, 25日 |
|  <p>※6日お休み</p>  | | TRXでストレッチ&スロートレ&リラックス ☆7, 21日 (YUKARI) | 16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 幼児~低学年 |  | 19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆17, 31日 | ※4, 18日 お休み |
| | | 19:30~20:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆27日 | ※1日お休み | | 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 ☆10, 24日 |
| | | 19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ ☆13, 20日(jun) | 20:00~20:40 TRXdeスロートレ☆☆ (jun) | 20:45~21:45 陰ヨガ☆☆ ☆16, 30日 (YUKARI) | 20:30~21:30 陰ヨガ☆☆ ☆24日 |  |
| | | 19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆14, 28日 (ETSUKO) | 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) | ☆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トレ

*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。