

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) ☆5, 19日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆14, 21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 ☆10, 24日	14:00~15:00 ヨガ ☆~☆☆ (YUKARI)	14:00~14:40 TRX&トレーニング ☆~☆☆☆ (YUKARI)	14:00~15:00 TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆13, 27日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ ☆14, 21日
		TRXdeストレッチ&スロレ&リラックス ☆3, 17日 (YUKARI)	16:30~17:30 キッズヨガ&スポーツ 幼児~低学年	17:30~18:45 アクティブスポーツ 6歳~小学生	ハンモックdeマインドフルネス ☆20日	※7, 28日 お休み
		19:30~20:30 ヨガ×ピラティス ☆ ☆23日		20:00~20:40 TRXdeスロレ ☆ (jun)	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆6, 20日	 <p>↑↑↑↑↑↑ このマークは、ZOOMオンライン向け同時生配信クラスです。</p>
		19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ ☆2, 9, 16日(jun)	19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆10, 24日 (ETSUKO)	20:45~21:45 ゆっくりナイトヨガ ☆5, 19日	19:30~20:30 逆さにならないエアリアルヨガ ☆13, 27日	
				20:45~21:45 陰ヨガ ☆ ☆12, 26日 (YUKARI)	20:30~21:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆6, 20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。

~お休み~
 * 12/1(日)
 * 12/7, 28(土)
 * 12/29, 30, 31

~年末年始のお休み~
 12/28(土)~1/4(土)
 →おやすみ

年末年始もオンライン
 クラス配信中♪
 ご家族でどうぞ♪
 2025年も健康に
 すこやかに
 過ごしましょう~

~心と体を前向きにする学びシリーズ(全4回)~
 前シリーズに引き続き開催決定!
 今シリーズは、ヨガをもう少し深めたい方向け!
 無理なくできるよう、いろんなバリエーションをご紹介します。日常にヨガを取り入れて、心身共に前向きに過ごしていきましょう♪
 一回のみの受講も可。4回受講で割引になります。
 第1回目:11/23(土)太陽礼拝&月礼拝(いろいろなバリエーション)
 → 録画視聴できます。
 第2回:12/21(土)呼吸法 時間:14:00~15:30
 第3回:1/25(土)コア(体幹)・立位のポーズ
 第4回:2/22(土)陰ヨガ(春夏ポーズ)
 受講方法:日向店で対面受講か、オンライン受講が選べます。
 その後全員に録画配信されます。

