

Sunday 日	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金	Saturday 土
10:00~10:30 TRX ☆~☆☆ (YUKARI)	※3日お休み	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) ☆13, 27日	11:00~12:00 ヨガ☆☆ (YUKARI)	10:00~10:30 ゆっくりTRX ☆ ☆8, 22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 ☆11, 25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&スロトレ&リラックス ☆14, 28日	11:00~12:00 リラックス&ストレッチヨガ ☆ ☆8, 22日
		TRXでストレッチ&スロトレ&リラックス ☆4, 18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 ☆7日	※1, 15, 29日 お休み
		19:30~20:30 ヨガ×ピラティス ☆ ☆17日	19:30~20:30 逆さにならないエアリアルヨガ ☆14, 28日	20:00~20:40 TRXdeスロトレ☆ (jun)	20:45~21:45 ゆっくりナイトヨガ ☆6日	ハンモックストレッチ&コアトレ ☆21日
	19:30~20:30 ヨガ ☆~☆☆ ☆3, 10, 24日(jun)	19:30~20:30 ストレッチ&リラックスヨガ ☆☆4, 18日 (ETSUKO)	20:45~21:45 陰ヨガ☆ ☆13, 27日 (YUKARI)	19:30~20:00 TRX&トレーニング ☆~☆☆(YUKARI) ☆7, 21日	20:30~21:30 ハンモックdeマインドフルネス ☆7, 21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。

~春の入会金半額キャンペーン!!~

期間中に新規ご入会の方限定で、入会金半額キャンペーンを行います♪
暖かくなるこの季節にご入会しませんか?
お友達や職場の方には是非お声がけください。

ご入会いただくと入会金半額! 通常12,000円→6,000円!

期間: 4/1(火)~4/30(水)

対象: グループレッスン会員

お申し込み方法: 受付カウンターまたは予約サイトにてお手続き、お支払いとなります。入会時に、入会金6000円と月会費(コースにより異なります。)をお支払いください。(各種キャッシュレス決済可。)



体験レッスン→1回のみ1,700円(税込)です。

ご予約の上お越しください。→→→→→

~3月のお休み~

- * 3/1, 15, 29(土)
- * 3/16(日)
- * 3/20(木祝)
- 終日おやすみ
- * 3/3(月)
- 午前クラスお休み
- * 3/31(月)
- 夜クラスお休み

~出張講座承ります~

友人とのお茶会や職場の福利厚生講座に、簡単なヨガやストレッチを取り入れませんか?
インストラクターがお伺いします♪
内容もご相談ください♪
詳しくはスタッフまで♪