


April

- ★ 運動量が少い優しいレッスン
- ★★ 少し運動量があるレッスン
- ★★★ 汗をかく程のレッスン
- ★★★★ 運動量があり、上級者向け

 は初心者向けクラス。(体験におすすめ)

低 はハンモックの位置が低くなります

エアリアルヨガ 低空ヨガ	マットヨガ	ピラティス (マット)
-----------------	-------	----------------

月	火	水	木	金	土	日
<p>体験レッスン随時受付中です。 まずは体験レッスンへ！</p> <p>＼ご新規ご入会キャンペーン／</p> <p>月会費が初月無料！ 回数券のご購入が10%OFFに！</p>		<p>10:00~11:00 ゆったりフローヨガ Yuki ★★★</p>	<p>10:00~11:00 美BODYバランスボール Chika ★★★</p>	<p>10:00~11:00 エアリアルヨガ Level2 みい ★★★</p>	<p>10:00~11:00 エアリアルヨガ Level2 みい ★★★</p>	<p>10:00~11:00 ゆったりフローヨガ Yuki ★★★</p>
				<p>12:00~12:50 低空マッサージボール みい ★ 低</p>	<p>12:00~13:00 エアリアルほぐしヨガ みい ★★</p>	
					<p>19:00~20:00 エアリアル骨盤調整ヨガ みい ★★</p>	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	<p>10:00~10:50 低空エクササイズ みい ★★ 低</p>	<p>10:00~11:00 ゆったりフローヨガ Yuki ★★★</p>	休館日		<p>10:00~11:00 エアリアルヨガ Level2 みい ★★★</p>	<p>低空セラピーヨガ 指導者養成講座</p>
	<p>19:00~20:00 ナイトバランスボール Chika ★★</p>			<p>19:00~20:00 エアリアル骨盤調整ヨガ みい ★★</p>		
13	14	15	16	17	18	19
休館日	<p>10:00~10:50 低空エクササイズ みい ★★ 低</p>	<p>10:00~11:00 ゆったりフローヨガ Yuki ★★★</p>	<p>10:00~11:00 美BODYバランスボール Chika ★★★</p>	<p>10:00~11:00 エアリアルヨガ Level2 みい ★★★</p>	<p>10:00~11:00 エアリアルヨガ Level2 みい ★★★</p>	<p>10:00~11:00 ゆったりフローヨガ Yuki ★★★</p>
	<p>19:00~20:00 ナイトバランスボール Chika ★★</p>			<p>12:00~12:50 低空マッサージボール みい ★ 低</p>	<p>12:00~13:00 エアリアルほぐしヨガ みい ★★</p>	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	<p>10:00~10:50 低空エクササイズ みい ★★ 低</p>	<p>10:00~11:00 ゆったりフローヨガ Yuki ★★★</p>	<p>10:00~11:00 美BODYバランスボール Chika ★★★</p>		<p>10:00~11:00 エアリアルヨガ Level2 みい ★★★</p>	<p>10:00~11:00 エアリアルフローヨガ YAE ★★</p>
	<p>19:00~20:00 ナイトバランスボール Chika ★★</p>			<p>19:00~20:00 エアリアル骨盤調整ヨガ みい ★★</p>	<p>12:00~13:00 エアリアルほぐしヨガ みい ★★</p>	
27	28	29	30	<p>今月は初回体験が</p> <p>1,100円</p> <p>体験当日のご入会で体験料が無料！</p> <p>＼ご新規ご入会キャンペーン／</p> <p>月会費が初月無料！ 回数券のご購入が10%OFFに！</p>		
休館日	<p>10:00~10:50 低空エクササイズ みい ★★ 低</p>	<p>10:00~11:00 ゆったりフローヨガ Yuki ★★★</p>	<p>10:00~11:00 美BODYバランスボール Chika ★★★</p>			
	<p>19:00~20:00 ナイトバランスボール Chika ★★</p>					