LESSON SCHEDULE

※変更箇所は★マーク　2022.5

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
コアビューティー 久野 10:30-11:30	休講日	フローヨガ 山本 10:30-11:30	＼常温／ パワーシェイプ 中村 10:30-11:30	リフレッシュ 神谷 10:30-11:30	コアビューティー 週替わり 10:15-11:00	★モーニングヨガ 池上 10:15-11:00
			フラダンス(有料) 竹澤 12:00-13:00 ※月2回		パワーシェイプ 窪田 11:15-12:15	リフレッシュ 週替わり 11:15-12:15
★リンパリラックス 中山 14:00-15:00		★リフレッシュ 神谷 14:00-15:00	フローヨガ 山本 14:00-15:00	コアビューティー 齊藤 14:00-15:00	リフレッシュ 中村 14:00-15:00	★＼常温／ フローヨガ 和田森 14:00-15:00
					コアビューティー 野小 16:00-17:00	リンパリラックス 中山 16:00-17:00
フローヨガ 和田森 18:45-19:45		ポールヨガ 巻砂 19:00-20:00 ※月2回	美姿勢ヨガ 木下 19:00-19:45	パワーシェイプ 窪田 18:45-19:45	祝日レッスンの時間は日曜日同様 レッスン内容・IRは月によって異なる	
コアビューティー 神谷 20:15-21:15			★ナイトヨガ 中山 20:15-21:15	リンパリラックス 和田森 20:15-21:15	ホットヨガの受講は1日1本 (ホット＋常温OK◎)	

リンパリラックス
★

ヨガ初心者に
オススメクラス

セルフマッサージと
ヨガのポーズで
スッキリした身体へ

リフレッシュ
★★

優しいポーズで
全身をゆったり
ほぐしていくクラス

肩こり・腰痛改善
にもオススメ

ナイトヨガ
★★

1日心身に溜まった
疲れを癒し
自律神経や
ホルモンバランスを
整えていくクラス

ポールヨガ
★★

ストレッチポールで
身体をほぐし
ヨガのポーズで
整えていくクラス

定員:10名限定

美姿勢ヨガ
★★★

骨盤や肩甲骨の
可動域を広げ
いつまでも
健康な身体と
美しい姿勢へ

コアビューティー
★★★

身体の中心となる
体幹部の
柔軟性・筋力アップで
バランスのとれた
身体へ導くクラス

モーニングヨガ
★★★

目覚めてまもない
身体をゆっくり
丁寧にほぐし
太陽礼拝で全身を
しっかり使うクラス

フローヨガ
★★★★

呼吸に合わせて
流れるように
動いていくクラス

呼吸が深まることで
身体もほぐれやすく!

★の数は強度を表します

パワーシェイプ
★★★★★

立位メインの
運動量の多いクラス

全身の筋肉量UP
シェイプアップにも
オススメ

フラダンス

常温のスタジオで
ハワイアンの音楽に
合わせて踊る

会員様:￥1,000
一般様:￥2,000
(税込)

-5月-
週替わりレッスン

土曜日 10:15-

1週目: 山本IR
2週目: 和田森IR
3週目: 宮山IR
4週目: 池上IR

日曜日 10:15-

3週目: 中村IR

日曜日 11:15-

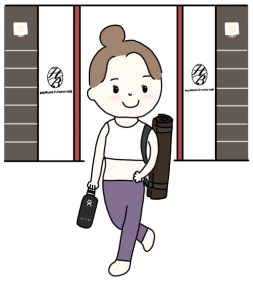
5月	1日　池上IR 8日　宮山IR 15日　高畠IR 22日　窪田IR

日曜日 14:00-

1週目: 池上IR
⚠1日(日) 13:00-スタート

🔰ホットヨガ初めての方🔰
★〜★★までの強度がオススメ

ホットヨガ体験🍀
3,300円(税込)
※10:15-/ポールヨガ体験不可



＼女性専用 ホットヨガスタジオ／

WOMENSFITNESSH&B年間カレンダー

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

休講日　フラダンス　ポールヨガ

○営業時間○

(月･木･金) 10:00-21:30
(水)　10:00-18:30
(土･日)　10:00-17:30

076-256-1320

LINE

Instagram