

2026

7月



LESSON SCHEDULE



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 19:30~/Animal Flow	2	3 19:30~/ 姿勢改善ヨガ	4 10:30~/Animal Flow
5	6	7	8	9	10	11 10:30~/Animal Flow
12	13	14	15 19:30~/Animal Flow	16	17 19:30~/ 姿勢改善ヨガ	18 19:30~/ 姿勢改善ヨガ 10:30~/Animal Flow
19	20	21	22 19:30~/Animal Flow	23	24	25 10:30~/Animal Flow
26	27	28	29 19:30~/Animal Flow	30	31 19:30~/ 姿勢改善ヨガ	

Animal Flow/YUHEI

- ・手足を地面につきトレーニングをします。
- ・筋力や体力の向上を目指し、姿勢改善や腰痛肩こり予防改善に効果のある内容です。
- ・単調なトレーニングとは違い、楽しみながら運動ができるプログラムです。

姿勢改善ヨガ/AKIKO

- ・姿勢改善を目的としたヨガレッスン
- ・体の不調の改善を目指しつつ、リラクゼーション効果で、ストレス発散や快眠へ導く内容となります。

- ・レッスン10分前より入室可能です。
- ・レッスンの内容・日程が変更となる場合もございます。

