

# 2026 10月



# LESSON SCHEDULE



## 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。

| SUN | MON          | TUE | WED                      | THU | FRI                  | SAT                                       |
|-----|--------------|-----|--------------------------|-----|----------------------|-------------------------------------------|
|     |              |     |                          | 1   | 2                    | 3<br>9:00~/ 姿勢改善ヨガ<br>10:30~/Animal Flow  |
| 4   | 5            | 6   | 7<br>19:30~/Animal Flow  | 8   | 9<br>19:30~/ 姿勢改善ヨガ  | 10<br>10:30~/Animal Flow                  |
| 11  | 12<br>スポーツの日 | 13  | 14<br>19:30~/Animal Flow | 15  | 16                   | 17<br>9:00~/ 姿勢改善ヨガ<br>10:30~/Animal Flow |
| 18  | 19           | 20  | 21<br>19:30~/Animal Flow | 22  | 23<br>19:30~/ 姿勢改善ヨガ | 24<br>10:30~/Animal Flow                  |
| 25  | 26           | 27  | 28<br>19:30~/Animal Flow | 29  | 30                   | 31<br>10:30~/Animal Flow                  |
|     |              |     |                          |     |                      |                                           |

