

2026

8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 10:30~/Animal Flow
2	3	4	5 19:30~/Animal Flow	6	7	8 9:00~/ 姿勢改善ヨガ 10:30~/Animal Flow
9	10	11 夏季休業	12 夏季休業	13 夏季休業	14 9:00~/ 姿勢改善ヨガ 17時まで営業	15
16	17	18	19 19:30~/Animal Flow	20	21 夏季休業	22 9:00~/ 姿勢改善ヨガ
23	24 夏季休業	25	26 19:30~/Animal Flow	27	28 19:30~/ 姿勢改善ヨガ	29 10:30~/Animal Flow
30	31					

