

2026

9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 19:30~/Animal Flow	3	4 19:30~/ 姿勢改善ヨガ	5 10:30~/Animal Flow
6	7	8	9 Animal Flow JAM 17:30~	10	11	12 10:30~/Animal Flow
13	14	15	16 19:30~/Animal Flow	17	18 19:30~/ 姿勢改善ヨガ	19 10:30~/Animal Flow
20	21 敬老の日	22 国民の祝日	23 秋分の日	24	25	26 9:00~/ 姿勢改善ヨガ 10:30~/Animal Flow
27	28	29	30 19:30~/Animal Flow			

