

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
		1	2	3	4	5
			イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA)		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
			ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			waiwai 打撃っく 15:00~16:00 (吉川)
6	7	8	9	10	11	12
	休館日		水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)		イスヨガ 10:30~11:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
			ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			waiwai打撃っく お休みです
13	14	15	16	17	18	19
	休館日		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA)		大会貸し切り お休みです	大会貸し切り お休みです
			ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			
20	21	22	23	24	25	26
			水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)	休館日	イスヨガ 10:30~11:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
			ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			waiwai 打撃っく 15:00~16:00 (吉川)
27	28	29	30			
	休館日		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA)			
			ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			



2026年
7月29日作成

- 各教室のご予約は教室開催日に次の予約を受付けます。お電話でのご予約は、各教室終了次第受付開始いたします。
- 新規で参加を希望される方はお電話にてお申し込みください。
- 動きやすい服装でご参加ください。必要に応じて飲料水・タオル・マイマットなどご持参ください。(マット貸出有)
- 時間に遅れる場合、キャンセルされる場合は必ず事前にご連絡ください。