

GREENLIFE FITNESS 半田 レッスンスケジュール

2025.10月 1日~19日①

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<p>GLFヨガの華は10月1日より『GREENLIFE FITNESS 半田』に名称を変更します。10月よりレッスン内容・時間・担当に変更があります。新しいレッスンもスタートします。ご確認ください。</p> <p>システム・サービスの変更はございませんので、これまでと変わらずご利用頂けますのでご安心ください。</p> <p>新しい名前のもと皆様の心身の健やかな毎日をサポートして参ります。今度とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。</p>			9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 代行	NEWレッスン インストラクター	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
		9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	10:30(75) 香奈 FunMIX	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00(75) 真依子 FunBasic	9:00(60) 直子 朝ヨガ
		11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45(75) 真依子 FunMIX	10:30(75) 祐美子 AY
		19:30(75) 香奈 FunBasic	【有料プログラム】	19:00(60) 真代 バレトン		12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
			19:00(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	20:20(70) 真代 ナイトヨガ 【ZOOM同時配信】		【有料プログラム】 18:00(45) 香奈 Burn-G (バンジー) お試しミニレッスン
6	7	8	9	10	11	12
時間変更			【有料プログラム】			
9:45(70) 真依子 ビギナーズ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	10:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	7:30(60) 真依子 朝ヨガ
時間変更	NEWレッスン	担当者変更				
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 筋膜リリース ~美腹~	11:30(75) 真依子 FunMIX	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 FunBasic	10:00 亜矢 骨盤調整	9:00(60) 直子 朝ヨガ
13:10(70) 里美 フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子 Rest				11:30(60) 亜矢 フローダンス	10:30(75) 香奈 FunAB
		19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	19:00(75) 真依子 FunBasic	NEWレッスン		12:15(75) 香奈 FunBasic
20:20(75) 祐美子 AGストレッチ	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	20:20(75) 祐美子 Rest	20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 ナイトベルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		
13	14	15	16	17	18	19
		【有料プログラム】	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		代行	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
9:45(70) 真依子 ビギナーズ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	10:30(45) 祐美子 Burn-G (バンジー) お試しミニレッスン	10:30(75) 祐美子 AGストレッチ	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス 【有料プログラム】	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(70) 里美 ピラティス
13:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	13:00(75) 祐美子 Fun AY			19:00(60) 真代 バレトン	11:45(75) 祐美子 AY	12:15(75) 里美 FunMIX
19:30(70) 美由紀 ビギナーズヨガ 【ZOOM同時配信】	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	19:30(75) 香奈 AGストレッチ	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ 【ZOOM同時配信】	20:20(70) 真代 ナイトヨガ 【ZOOM同時配信】		

20	21	22	23	24	25	26	
		クラシティ休館日	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		代行 7:30(60) 真依子 朝ヨガ		
9:45(70) 真依子 ビギナーズ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整		10:30(75) 祐美子 Fun AY	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	代行 9:00(60) 美由紀 朝ヨガ	
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 筋膜リリース ～美脚～		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 AGストレッチ	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 真依子 FunBasic	
13:10(70) 里美 フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子 FunBasic		19:00(75) 真依子 FunMIX	20:00(75) 祐美子 AGストレッチ	11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 真依子 Fun&Sfit	
19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】		20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 ナイトベルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】	【有料プログラム】 16:30(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)		
20:20(75) 祐美子 Rest							
27	28		29	30	31		
9:45(70) 真依子 ビギナーズ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整		9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		Kyo先生 特別レッスン開催決定！！ 3年半ぶりにレッスンが 決定しました♡ ●11月12日(水) 19:30～21:00 半田スタジオ 「ベルヴィスウォーキング」 ●11月13日(木) 9:30～11:00 半田スタジオ 「ポテイトーニング」 ●11月13日(木) 13:00～15:00 常滑スタジオ 「Hello!ベルヴィスワーク」 有料レッスンになります。 ※詳細は別紙にてご確認ください。 予約開始 会員 9/20 9:00～ 一般 10/2 9:00～	
11:30(70) 里美 ピラティス 【有料プログラム】	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律		11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ	10:30(75) 祐美子 Rest			
13:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	13:00(75) 祐美子 FunMIX			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操			
19:30(70) 美由紀 ビギナーズヨガ 【ZOOM同時配信】	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	【有料プログラム】 19:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ 【ZOOM同時配信】	19:10(60) 亜矢 骨盤調整			
				20:30(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律			

10月よりレッスンの変更がございます。

【新しいレッスン】NEW

- 奇数週火曜日11:15～
『～筋膜リリース～美腹or美脚～(60)』
担当：亜矢
- 毎週木曜日9:00～
『動けるカラダヨガ』
担当：Tamiyo

【レッスン変更】※時間又は曜日が変更します。

- 月曜日
①9:45～『ビギナーズヨガ(70)』
担当：真依子
- ②11:30～『ピラティス(70)』
担当：里美
- ③13:10～『フラエクササイズ(70)』
担当：里美 ※奇数週のみ

●偶数週金曜日

- ※オンラインクラス
20:30～
『ナイトベルヴィス～整顔～』

BurnGのレッスンについて※有料プログラムになります。

- お試しミニレッスン(45)
体験クラスになります。
ビジター 初回体験限定1,000円【店頭決済のみ】
会員 初回体験限定 500円

- BurnG(60) 通常クラスです。
※初回体験も可能です。
※初回体験1,500円2回目以降は通常価格

BurnG(お試しクラスも含む)
レッスン参加について

- ① BurnGハーネスを着用、調節が必要になります。
必ずレッスン開始15分前にスタジオにお越しください。
- ②靴を忘れた場合はレッスンに参加できません。
必ずお持ちください。
※レンタル靴下、靴はございません。
※トレーニングシューズをご用意ください。
紐がない靴は脱げてしまう可能性があります。