



半田レッスンスケジュール

2026.7月 1日~19日①

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			【6月より木曜朝2本時間変更】			7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
		9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:45(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) Sayaka グッドモーニング ヨガ	
			11:15(75) 祐美子 Rest	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		9:00(60) 直子 朝ヨガ
		11:30(70) 真依子 コアトレ		【有料プログラム】		
			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー) 0クラス	10:00(75) 真依子 FunBasic	10:30(70) 里美 ピラティス
		19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス		19:00(60) 真代 バレトン	11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	12:15(75) 里美 FunMIX
		20:20(75) 祐美子 Rest	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ	20:20(70) 真代 ナイトヨガ		
6	7	8	9	10	11	12
						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	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:45(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) ゆうみ 週末 ほぐしヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ
			11:15(75) 祐美子 Fun AY	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 筋膜シリーズ ~美腹~	11:30(70) 真依子 FunMIX			10:00(60) 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 祐美子 AY
13:10(70) 里美 フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子 AGストレッチ		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	【有料プログラム】		
				19:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	11:30(60) 亜矢 フロードダンス	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
19:30(70) Sayaka アロマキャンドル ナイトヨガ	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	19:30(75) 祐美子 AGストレッチ	19:00(75) 真依子 FunMIX	20:30(45) 亜矢 ナイトベルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		
			20:35(60) 真依子 骨盤調整			
13	14	15	16	17	18	19
						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	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:45(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	8:30(60) Sayaka グッドモーニング ヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律	11:30(75) 真依子 コアトレ	11:15(75) 祐美子 FunMIX		10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(75) 真依子 ストレッチ&Sfit
	13:00(75) 祐美子 Rest		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45(75) 祐美子 AY	12:15(75) 真依子 FunMIX
		【有料プログラム】				
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	18:50(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ	【NEW】		
20:20(75) 祐美子 AGストレッチ	【ZOOM同時配信】	20:20(75) 香奈 FunMIX		19:30(70) 真代 バクティブローヨガ		

●お願い● キャンセルについて

●レッスン開始30前まではご自身のマイページからキャンセル可能です。

※キャンセルはわかり次第早めにご連絡下さい。

●それ以降につきましてはご自身でキャンセルはできませんのでマイページからのメッセージ又は公式LINEからご連絡下さい。

●連絡がない場合は無断キャンセルとなり、続いてしまいますと予約制限で予約ができなくなる場合がございます。

20	21	22	23	24	25	26
9:45(70) 真依子 ビギナーズ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	クラシティ休館日	9:45(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	8:30(60) ゆうみ 週末 ほぐしヨガ	7:30(60) 真依子 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～		【代行】 11:15(75) 香奈 AGストレッチ			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 FunMIX		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(60) 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 香奈 FunAB
	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】		19:00(75) 真依子 FunBasic	20:00(75) 真依子 ストレッチ&Sfit	11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 香奈 AGストレッチ
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】	16:30(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	
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	9:45(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		
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	11:30(70) 真依子 ストレッチ&Sfit	11:15(75) 祐美子 FunBasic		12:00(75) 香奈 FunMIX	
13:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	13:00(75) 祐美子 Fun AY		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操			
【NEW】			【NEW】	19:00(60) 真代 バレトン		
19:30(70) Sayaka flow beat yoga	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	19:30(75) 香奈 FunBasic	20:00(70) 真依子 骨盤調整 ～ウエスト引き締め～	20:20(70) 真代 ナイトヨガ		

【NEWレッスン】 バクティフローヨガ

担当:真代

初心者歓迎

強度★★

内容:愛(バクティ)+流れる(フロー)の言葉から成り立つバクティフローヨガ。愛のエネルギーが集まる場所である胸の真ん中や喉を開くポーズを多く取り入れ、内側に溜めてしまったエネルギーや感情を呼吸と共に流れるように動き解放していきます。

開催日: 7月17日(金)

19:30～(70分)

【NEWレッスン】

flow beat yoga

担当 sayaka

初心者歓迎

強度★★ 定員18名

ゆったりめなテンポの曲にヨガのポーズを組み合わせながら動いていきます！
ヨガ×音楽のコラボを皆さんで楽しみましょう！

開催日: 7月27日(月) 19:30～(70分)

【NEWレッスン】

骨盤調整～ウエスト引き締め～

担当 真依子

初心者歓迎

強度★★ 定員18名

70分のレッスンで行います。
おなか周りの筋膜・トーニングを多めに入れていきます。

開催日: 7月30日(木) 20:00～(70分)

BurnGのNEWレッスン「BurnG 0(ゼロ)クラス」

BurnGの効果や楽しさは保ちつつ、走る動きや飛び跳ねる動きを少なくして強度を穏やかにしたクラスです。軽めに動きたい方、少しずつ体力UPを目指したい方、体力が心配な方におすすめです。

開催日: 7月3日(金) 12:00～※チケットでの予約のみになります。●室内シューズ必要

