



月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
						7:30(60) 真依子 朝ヨガ	
					8:30(60) Sayaka グッドモーニング ヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ	
					10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(70) 里美 ピラティス	
					11:45(75) 祐美子 AY	12:15(75) 里美 FunMIX	
						【有料プログラム】 18:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	
3	4	5	6	7	8	9	
			【代行】		8:30(60) ゆうみ 週末 ほぐしヨガ	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) 香奈 動けるカラダヨガ				
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 コアトレ	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	
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		12:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー) 0クラス	10:00(60) 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 祐美子 AY
		【有料プログラム】				11:30(60) 亜矢 フローダンス	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】	18:50(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	19:00(75) 真依子 ストレッチ&Sfit		19:00(60) 真代 バレトン		
		20:20(75) 香奈 Rest	20:35(60) 真依子 骨盤調整		20:20(70) 真代 ナイトヨガ		
10	11	12	13	14	15	16	
		8月12日(水)～15日(土)まで休館日になります。				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					【代行・レッスン内容変更】	
【代行・レッスン内容変更】						9:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	
11:30(70) 真依子 コアトレ	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律					10:30(75) 真依子 FunBasic	
	【代行】 13:00(75) 香奈 AGストレッチ				12:15(75) 真依子 FunMIX		
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】				14:30(60) 香奈 空中ヨガキックス 年長～低学年		
20:20(75) 祐美子 Rest					16:00(60) 香奈 空中ヨガキックス 3年生～高学年		

AntiGravity®Fitness

空中ヨガキックスクラス開催決定！！

8月16日(日)
場所: GLF半田スタジオ
① 14:30～15:30
対象: 年長～低学年
② 16:00～17:00
対象: 3年生～高学年
◎定員: 各クラス8名

料金: 1人2,000円
※GLF会員様のご家族(お子様・お孫様)で500円引き



17	18	19	20	21	22	23
9:45(70) 真依子 ビギナース	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) 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~	11:30(70) 真依子 コアトレ	11:15(75) 祐美子 FunMIX		10:00(60) 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	【代行】 13:00(75) 香奈 FunAY		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:30(60) 亜矢 フロードダンス	10:30(75) 真依子 ストレッチ&Sfit
【NEW】	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90	19:30(75) 香奈 FunMIX	19:00(75) 真依子 FunBasic	19:00(60) 真代 バレトン	16:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	12:15(75) 真依子 FunMIX
19:30(70) Sayaka flow beat yoga	【ZOOM同時配信】		20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:20(70) 真代 ナイトヨガ		
24	25	26	27	28	29	30
9:45(70) 真依子 ビギナース	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) Sayaka グッドモーニング ヨガ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 トニング 筋肉の調律		11:15(75) 香奈 FunBasic		10:00(60) めーちゃん リフレッシュバランスボール 【定員10名】	9:00(60) 直子 朝ヨガ
	13:00(75) 祐美子 Rest		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 FunMIX		10:30(75) 香奈 FunAB
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		19:00(75) 真依子 FunMIX	19:30(70) 真代 バクティブローヨガ		12:15(75) 香奈 AGストレッチ
20:20(75) 祐美子 AGストレッチ	【ZOOM同時配信】		20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 ナイトペルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		
31						
9:45(70) 真依子 ビギナース						
11:30(70) 里美 ピラティス						
【有料プログラム】						
13:30(60) 祐美子 Burn-G (バンジー)						
19:30(70) Sayaka アロマキャンドル ナイトヨガ						



「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。
BurnGはどのクラスも体験可能です！

ビジター
会員

回数券◆有効期限◆3回/3ヶ月・10回券/8ヶ月・6回券/5ヶ月

VIP会員
会員

ビジター

	初回体験	2回目以降1回
ビジター	3,000円	3,850円
会員	1,500円	2,000円
3回券	4,400円	10回券 13,200円
3回券	5,500円	10回券 16,500円
3回券	10,890円	6回券 20,460円

- 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~~¥~~参加ができません。
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。

●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、続いてまいり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。