

GREENLIFE FITNESS 半田 レッスンスケジュール

2025.11月 1日～16日①

月	火	水	木	金	土 1	日 2
10月より変更になりました！！ スタジオ名『GREENLIFE FITNESS 半田』 ※システム等に変更はありません 【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～『ピギナースヨガ(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～『ナイトペルヴィス～整顔～』 担当：亜矢						7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
						9:00(60) 直子 朝ヨガ
						10:30(75) 香奈 FunAB
						12:15(75) 香奈 FunBasic
3	4	5	6	7	8	9
9:45(70) 真依子 ピギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	
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(70) 真依子 シェイプアップヨガ	10:30(75) 祐美子 Rest	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00(75) 祐美子 Rest	
13:10(70) 里美 フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子 Fun AY	【有料プログラム】 19:00(45) 香奈 Burn-G (バンジー) お試しミニレッスン	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	【有料プログラム】 12:00(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	11:45(75) 祐美子 AY	
				19:00(60) 真代 バレトン		
20:20(75) 祐美子 AGストレッチ	★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】		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】		
		20:20(75) 香奈 Rest				
10	11	12	13	14	15	16
9:45(70) 真依子 ピギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:30(90) kyo ポティ トーニング 【特別プログラム】		8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	7:30(60) 真依子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律	11:30(75) 真依子 FunMIX		10:15(70) 友香里 アロマヨガ		9:00(60) 直子 朝ヨガ
【有料プログラム】 13:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	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	12:00(75) 香奈 FunAB	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 真依子 FunMIX
				【有料プログラム】 19:30(60) 祐美子 Burn-G (バンジー)	11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 真依子 FunBasic
19:30(70) 美由紀 ピギナースヨガ 【ZOOM同時配信】	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	19:30(90) kyo ペルヴィス ウォーキング 【特別プログラム】	19:00(75) 真依子 FunBasic	20:30(45) 亜矢 ナイトペルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		【有料プログラム】 18:00(60) 香奈 Burn-G (バンジー)
			20:35(60) 真依子 骨盤調整			

GREENLIFE FITNESS 半田 レッスンスケジュール

2025.11月17日～30日②

17	18	19	20	21	22	23
9:45(70) 真依子 ピギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		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
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 シェイプアップヨガ	10:30(75) 祐美子 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
13:10(70) 里美 フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子 FunBasic	【有料プログラム】 13:10(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	【有料プログラム】 12:00(45) 香奈 Burn-G (バーンジー) お試しミニレッスン	11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	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	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90	19:30(75) 香奈 FunMIX	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ	19:00(60) 真代 バレトン	【有料プログラム】 16:30(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	12:15(75) 里美 FunMIX
20:20(75) 祐美子 Rest	【ZOOM同時配信】		【ZOOM同時配信】	20:20(70) 真代 ナイトヨガ		
				【ZOOM同時配信】		
24	25	26	27	28	29	30
9:45(70) 真依子 ピギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	クラシティ休館日	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) Sayaka ウィンヤサ フローヨガ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律		10:30(75) 祐美子 Fun AY	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00 亜矢 骨盤調整	9:00(60) 直子 朝ヨガ
	13:00(75) 祐美子 FunMIX		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	11:30(60) 亜矢 フローダンス	10:30(75) 祐美子 AY
19:30(70) 美由紀 ピギナースヨガ	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90		19:00(75) 真依子 FunMIX	20:00(75) 祐美子 Rest		12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
【ZOOM同時配信】	【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】 18:00(45) 祐美子 Burn-G (バーンジー) お試しミニレッスン

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。

ピジター 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。

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』→**満席**

●11月13日(木)

9:30～11:00 半田スタジオ

『ポディトーニング』→**満席**

●11月13日(木)

13:00～15:00 常滑スタジオ

『Hello! ベルヴィスワーク』→**残りわずか**