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	В
	•	1			1	2
100 5/1	***********				•	
10月より	変更になりまし	<u>バモ!!</u>				7:30(60) 祐美子
	GREENLIFE FITI	NESS 半田』				
※システム等に	変更はありません					朝ヨガ
7#C1 131	75.7 NEW					
	スン】NEW	数階5月1 プロ学院	: ` ≠₩1(60\ 1 +6	3W · 표ケ		9:00(60) 直子
		が膜シリーズ〜美腹 httsカラダコギ『				朝ヨガ
●母週不唯口	I 9.00~ ∥≝	かけるカラダヨガ』	担当、Tamiyo			
「レッフン変	更】※時間又は曜日	が変更します				10:30(75) 香奈
●月曜日	文』が明り入る唯口	が安全しなり。				
	『ビギナーズヨガ(70	7) 1 担当:首体子				FunAB
•	・『ピラティス(70)』					
		(70)』 担当:里美	■ ※奇数调のみ			12:15(75) 香奈
						FunBasic 🙀
●偶数週金曜	B					•
※オンライン						
		·整顏~』 担当:亜	矢			
3	4	5	6	7	8	9
			9:00(60) Tamiyo			
9:45(70) 真依子	9:45(60) 亜矢	9:45(70) 直子	動けるカラダヨガ		8:30(60) ゆうみ	
ビギナーズ	骨盤調整	セルフケアヨガ			朝の	
			10:30(75) 祐美子	10:15(70) 友香里	リフレッシュヨガ	
11:30(70) 里美	11:15(60) 亜矢		Rest 🥤	アロマヨガ		
ピラティス	筋膜シリーズ	11:30(70) 真依子			10:00(75) 祐美子	
277 171	~美腹~	シェイプアップヨガ	13:30(60)	【有料プログラム】	12272	
	~天版~	シェインアップコル	13.30(00)		Rest 🥤	
13:10(70) 里美			キラキラ健康	12:00(60) 香奈		
フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子		づくり体操	Burn-G (バーンジー)	11:45(75) 祐美子	
	Fun AY				AY	
		【有料プログラム】				
		19:00(45) 香奈		19:00(60) 真代		
		Burn-G (バーンジー)		バレトン		
	20100/201 生壬田	お試しミニレッスン	00:00/70)	7.015		
	20:00(90) 友香里	の試しミニレッスフ				
20:20(75) 祐美子	★陰ヨガ90		シェイプアップヨガ	20:20(70) 真代		
AGストレッチ 🧻		20:20(75) 香奈	【ZOOM同時配信】	ナイトヨガ		
	【ZOOM同時配信】	Rest 🤰		【ZOOM同時配信】		
10	11	12	13	14	15	16
						7:30(60) 真依子
9:45(70) 真依子	9:45(60) 亜矢	9:45(70) 直子	9:30(90) kyo		8:30(60) Sayaka	朝ヨガ
ピギナーズ	骨盤調整	セルフケアヨガ	ポティ		ヴィンヤサ	
	is mining	2,000,000	トーニング	10:15/70) 生子田	1	0:00(60) == 7
11:00/=5\ ==1	1115/65			10:15(70) 友香里	フローヨガ	9:00(60) 直子
11:30(70) 里美	11:15(60) 亜矢		【特別プログラム】	アロマヨガ		朝ヨガ
ピラティス	トーニング	11:30(75) 真依子		<u>l</u>	10:00 亜矢	
	筋肉の調律	FunMIX	13:30(60)		骨盤調整	10:30(75) 真依子
【有料プログラム】			キラキラ健康	12:00(75) 香奈		FunMIX
13:30(60) 香奈	13:00(75) 祐美子		づくり体操	FunAB	11:30(60) 亜矢	
Burn-G (バーンジー)	AGストレッチ				フローダンス	12:15(75) 真依子
				I 【有料プログラム】		FunBasic 🔰
			19:00(75) 真依子	19:30(60) 祐美子		. 3. 124310
10:00/==: ++ 1/=		10 70(00)	20.00			
19:30(70) 美由紀	20:00(90) 友香里	19:30(90) kyo	FunBasic 🕔	Burn-G (バーンジー)		
ピギナーズヨガ	★陰ヨガ90	ペルヴィス		20:30(45) 亜矢		【有料プログラム】
【ZOOM同時配信】	7 MA - 7/300	ウォーキング	20:35(60) 真依子	ナイトペルヴィス		18:00(60) 香奈
	【ZOOM同時配信】	【特別プログラム】	骨盤調整	整顔		Burn-G (バーンジー)
				【ZOOMのみ】		
<u> </u>	L	L	<u> </u>		II	1

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
			9:00(60) Tamiyo			7:30(60) 真依子
9:45(70) 真依子	9:45(60) 亜矢	9:45(70) 直子	動けるカラダヨガ		8:30(60) ゆうみ	朝ヨガ
ビギナーズ	骨盤調整	セルフケアヨガ		1	朝の	
			10:30(75) 祐美子	10:15(70) 友香里	リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子
11:30(70) 里美	11:15(60) 亜矢		FunMIX	アロマヨガ		朝ヨガ
ピラティス	筋膜シリーズ	11:30(70) 真依子			10:00(75) 真依子	
	~美脚~	シェイプアップヨガ	13:30(60)	【有料プログラム】	FunBasic 🔰	10:30(70) 里美
13:10(70) 里美			キラキラ健康	12:00(45) 香奈 🐧	j	ピラティス
フラエクササイズ	13:00(75) 祐美子	【有料プログラム】	づくり体操	Burn-G (バーンジー)	11:45(75) 真依子	
	FunBasic 🎽	13:10(60) 祐美子		お試しミニレッスン	Fun&Sfit	12:15(75) 里美
		Burn-G (バーンジー)				FunMIX
19:00(60) 祐美子				19:00(60) 真代		
かんたんピラティス	20:00(90) 友香里			バレトン		
	★陰ヨガ90	19:30(75) 香奈	20:00(70) 真依子		【有料プログラム】	
20:20(75) 祐美子	大阪コル90	FunMIX	シェイプアップヨガ	20:20(70) 真代	16:30(60) 香奈	
Rest 🔰	【ZOOM同時配信】		【ZOOM同時配信】	ナイトヨガ	Burn-G (バーンジー)	
				【ZOOM同時配信】		
24	25	26	27	28	29	30
24	25	26	27 9:00(60) Tamiyo	28	29	30 7:30(60) 祐美子
24 9:45(70) 真依子	25 9:45(60) 亜矢	26		28	29 8:30(60) Sayaka	
		26	9:00(60) Tamiyo	28		7:30(60) 祐美子
9:45(70) 真依子	9:45(60) 亜矢	26	9:00(60) Tamiyo	10:15(70) 友香里	8:30(60) Sayaka	7:30(60) 祐美子
9:45(70) 真依子	9:45(60) 亜矢	26	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
9:45(70) 真依子 ピギナーズ	9:45(6O) 亜矢 骨盤調整	26	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子	10:15(70) 友香里	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美	9:45(6O) 亜矢 骨盤調整 11:15(6O) 亜矢	26	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング	26	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング	26	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 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 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 13:00(75) 祐美子		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子 AY
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 13:00(75) 祐美子		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈 AGストレッチ	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子 AY
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 13:00(75) 祐美子		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈 AGストレッチ 20:00(75) 祐美子	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子 AY
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美 ピラティス	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 13:00(75) 祐美子 FunMIX		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈 AGストレッチ 20:00(75) 祐美子	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子 AY
9:45(70) 真依子 ピギナーズ 11:30(70) 里美 ピラティス	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 13:00(75) 祐美子 FunMIX		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈 AGストレッチ 20:00(75) 祐美子 Rest	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子 AY
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美 ピラティス 19:30(70) 美由紀 ビギナーズヨガ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 13:00(75) 祐美子 FunMIX		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈 AGストレッチ 20:00(75) 祐美子 Rest	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子 AY 12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
9:45(70) 真依子 ビギナーズ 11:30(70) 里美 ピラティス 19:30(70) 美由紀 ビギナーズヨガ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 13:00(75) 祐美子 FunMIX		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ 10:30(75) 祐美子 Fun AY 13:30(60) キラキラ健康 づくり体操 19:00(75) 真依子 FunMIX	10:15(70) 友香里 アロマヨガ 12:00(75) 香奈 AGストレッチ 20:00(75) 祐美子 Rest 20:30(45) 亜矢 ナイトペルヴィス	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ 10:00 亜矢 骨盤調整	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子 AY 12:15(75) 祐美子 AGストレッチ 【有料プログラム】 18:00(45) 祐美子

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 『ペ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

『ボディトーニング』→満席

●11月13日(木)

13:00~15:00 常滑スタジオ 『Hello!ペルヴィスワーク』→残りわずか