



### ●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。

### 6月より毎週木曜日の レッスン時間変更について

- 9：00～動けるカラダヨガ  
→変更後9：45～(60分)
  - 10：30～空中ヨガ  
→変更後 11：15～(75分)
- に変更になります。お間違えないようお越しください。  
※担当、内容の変更はございません。

### 【NEWレッスン】

#### 週末ほぐしヨガ

初心者歓迎 🌱 強度★  
定員18名

一週間頑張ってガチガチになった身体をしっかりとほぐしていきましょう。  
最後は全身を動かして巡りの良い身体づくりを！

開催日：偶数週土曜  
8：30～(60分)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
			【木曜朝2本時間変更】			7:30(60) 真依子 朝ヨガ
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	9:45(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		8:30(60) Sayaka グッドモーニング ヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 筋膜シリーズ ～美腹～	【NEW】 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	10:00(75) 祐美子 Rest 🌱	10:30(70) 里美 ピラティス
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		11:45(75) 祐美子 AY	12:15(75) 里美 FunMIX
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	19:30(75) 香奈 AGストレッチ 🌱	19:00(75) 真依子 FunMIX	19:00(60) 真代 バレトン		【有料プログラム】 18:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)
	【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		
8	9	10	11	12	13	14
					【レッスン内容変更】	7:30(60) 真依子 朝ヨガ
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	9:45(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
11:30(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(70) 真依子 FunMIX	11:15(75) 祐美子 Fun AY	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00(60) 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 真依子 FunMIX
【有料プログラム】 13:30(60) 香奈 Burn-G (バーンジー) 0クラス 🌱	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) 真依子 FunBasic 🌱
	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90	19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス		20:30(45) 亜矢 ナイトベルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		
20:20(75) 祐美子 FunMIX	【ZOOM同時配信】	20:20(75) 祐美子 Rest 🌱	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ			

### 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：6月8日(月) 13：30～※チケットでの予約のみになります。●室内シューズ必要



15	16	17	18	19	20	21	
					<b>【代行】</b>	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	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	8:30(60) 真依子 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 筋膜シリーズ ~美脚~	11:30(75) 真依子 コアトレ	11:15(75) 祐美子 FunMIX	<b>【有料プログラム】</b> 12:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	10:00(75) 真依子 FunBasic	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 Rest		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ	
		<b>【有料プログラム】</b>		19:00(60) 真代 バレトン	<b>【有料プログラム】</b> 16:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)		
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	18:50(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	19:00(75) 真依子 FunBasic	20:20(70) 真代 ナイトヨガ			
	<b>【ZOOM同時配信】</b>	20:20(75) 香奈 Fun AY	20:35(60) 真依子 骨盤調整				
22	23	24	25	26	27	28	
		クラシティ休館日			<b>【レッスン内容変更】</b>	7:30(60) 休講 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(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	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			11:15(75) 祐美子 AGストレッチ	12:00(75) 香奈 FunMIX	10:00(60) 亜矢 骨盤調整	
	<b>【代行】</b> 13:00(75) 香奈 Fun AY			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	<b>【代行】</b>	11:30(60) 亜矢 フローダンス	10:30(60) こっちゃん デトックスバランスボール 【定員10名】
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			20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ	20:00(75) 真依子 ストレッチ&Sfit	16:30(75) 香奈 FunAB	12:15(75) 香奈 AGストレッチ
20:20(75) 祐美子 Rest	<b>【ZOOM同時配信】</b>				20:30(45) 亜矢 ナイトベルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		
29	30						
9:45(70) 真依子 ビギナーズ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整						
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 マットウォーキング						
<b>【有料プログラム】</b> 13:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)	13:00(75) 祐美子 FunBasic						
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						
	<b>【ZOOM同時配信】</b>						

### ①【NEW特別レッスン】マットウォーキング

初心者歓迎 🍃 強度★ 定員18名  
 日常動作の歩く振り向くをマット内で練習するクラスです。ウォーキングアップとしてや筋膜ケア、フローダンスも行います。  
 開催日：6月30日(火) 11:15~(60分)

- 特別レッスンですが追加料金はございません。
- どちらのレッスンも不定期の開催になります。
- 室内シューズは必要ありません。 ※裸足で行います。

### 【NEW特別レッスン】デトックスバランスボール

初心者歓迎 🍃 強度★★ 定員10名  
 『巡ること』によりフォーカスし、ストレッチや筋トレがメインとなる巡るバランスボールレッスンです。血液体液の巡りを促し、しなやかな筋肉を作り関節のつまりを解消！  
 整体とエステに両方行った後のような身体の心地よさに出会えるコンテンツです！

開催日：6月28日(日) 10:00~(60分)



