

7月コーススケジュールのお知らせ

7月のコーススケジュールについてご案内します。
下記の通りコースを実施いたしますので、
レギュラー会員様はお間違えのないようご注意願います。

河内長野店

日	月	火	水	木	金	土
	1 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	2	3	4	5	6 コース お休み
7 コース お休み	8 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	9	10	11	12	13 コース お休み
14 コース お休み	15 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	16	17	18	19	20 コース お休み
21 コース お休み	22 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	23	24	25 測定	26 測定	27 コース お休み
28 コース お休み	29 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	30 コース お休み	31 コース お休み			

※マシンエリアは24時間フリー利用いただけます。
ご不明な点がございましたら、遠慮なくお近くの
スタッフまでお声かけ下さい。

～身体と心を健康に!毎日を元気に過ごすためのヨガ～

リフレッシュヨガ

2024年7月のレッスンプログラム

定員:各回12名

	9:30～10:30	18:30～19:30
7/ 1	イスヨガ 夏の夜の寝不足解消	
7/ 8	ピラティス キッチンペーパートレーニング!	
7/ 15	ストレッチヨガ 夏の陰ヨガ(内臓活性)	
7/ 22	リフレッシュヨガ 月礼拝(腰痛改善)	
7/ 29	ピラティス キッチンペーパートレーニング!	

※全てロコモK.Oスタジオでの開催となります。