

11月コーススケジュールのお知らせ

11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	2 コース お休み
3 コース お休み	4 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	5	6	7	8	9 コース お休み
10 コース お休み	11 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	12	13	14	15	16 コースお休み 無料開放デイ 10:00~16:00 まで開催
17 コース お休み	18 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	19	20	21	22	23 コース お休み
24 コース お休み	25 ヨガ 9:30~10:30 18:30~19:30 HIIT 13:30~14:15 コースお休み	26	27 測定	28 測定	29 コース お休み	30 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11月のレッスンプログラム

	9:30～10:30	18:30～19:30	定員
11/ 4	リフレッシュヨガ 膝のためのヨガ		12
11/ 11	イスヨガ 風邪予防(イスの月礼拝)		13
11/ 18	ストレッチヨガ 消化促進で秋の味覚を楽しもう		12
11/ 25	ピラティス 膝サポーター筋の強化		12

※全てロコモK.Oスタジオでの開催となります。