

2025 年 11 月 フレンドLESSンスケジュール

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

						1 ×
2 ×	3 ストレッチ 16:00	4 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	5 【林田店】 ストレッチ 9:30 ゆる HIIT 15:00 一日 林田店常駐	6 ストレッチ 11:00	7 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00 【林田店】フットセラピー 15:00 午後 林田店常駐 有料 ZUMBA 20:15	8 ×
9 HIIT 15:00	10 有料 ZUMBA 10:00 ストレッチ 16:00	11 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	12 【林田店】 ストレッチ 11:00 手芸 14:00 一日 林田店常駐 (ニードルフェルト)	13 手芸 10:00 (ニードルフェルト) 16:00	14 フットセラピー 9:30 ゆる HIIT 11:00 【林田店】フットセラピー 15:00 午後 林田店常駐 有料 ZUMBA 20:15	15 中央店 無料開放デイ
16 HIIT 15:00	17 【林田店】 ストレッチ 9:30 午前 林田店常駐	18 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	19 【林田店】 ストレッチ 11:00 午前 林田店常駐	20 林田店 5 周年祭 無料開放デイ 【林田店】 ゆる HIIT 15:00 一日 林田店常駐	21 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00 【林田店】フットセラピー 15:00 午後 林田店常駐 有料 ZUMBA 20:15	22 ストレッチ 16:00
23 ×	24 有料 ZUMBA 10:00	25 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	26 【林田店】 ストレッチ 9:30 午前 林田店常駐	27 ストレッチ 16:00	28 フットセラピー 9:30 ゆる HIIT 11:00 【林田店】フットセラピー 15:00 午後 林田店常駐 有料 ZUMBA 20:15	29 ×
30 HIIT 15:00						