

2026 年 8 月 フレンドレッスンスケジュール

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

						1 午前 林田店常駐 【林田店】 ゆるHIIT 10:30
2 【林田店】 ストレッチ 15:00	3 ストレッチ 11:00 【林田店】 骨盤体操 15:00	4 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	5 午前 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチ 15:00	6 一日 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	7 フットセラピー 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	8 林田店 無料開放デイ 【林田店】 姿勢カルテ測定会
9 ストレッチ 10:00	10 ストレッチ 10:00 【林田店】 肩こり解消 15:00	11 午後 林田店常駐 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00 【林田店】 ゆるHIIT 15:00	12 午前 林田店常駐 【林田店】 美ユーティ 10:30 ストレッチ 15:30	13 午後 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	14 ストレッチ 9:30 ストレッチ 11:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	15 ×
16 ストレッチ 10:00	17 ストレッチ 10:00 【林田店】 骨盤体操 15:00	18 午後 林田店常駐 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00 【林田店】 美ユーティ 15:00	19 ストレッチ 10:00	20 午後 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	21 フットセラピー 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	22 中央店 無料開放デイ
23 【林田店】 ストレッチ 10:00	24 ストレッチ 11:00 【林田店】 肩こり解消 15:00	25 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	26 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:00 手芸 11:00 手芸 14:00	27 手芸 10:00 14:00 16:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	28 午後 林田店常駐 ゆるHIIT 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	29 ストレッチ 10:00
30 ストレッチ 10:00	31 ストレッチ 11:00 【林田店】 骨盤体操 15:00					