

2026年 10月 コースのご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 腰痛 11:00 燃焼 14:00 やさしいエアロ 18:30	2 ストレッチ 9:30 貯筋 11:00 有料 フラダンス 16:00	3 HIIT 11:00
4 筋トレ 11:00	5 腰痛 11:00 燃焼 14:00 エアロ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	6 貯筋 11:00 チェアストレッチ 14:00	7 ゆるHIIT 15:00 クラシックバレエ 19:15 有料	8 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:45	9 貯筋 11:00 ストレッチ 14:30	10 筋トレ 14:00 有料 ヨガ 15:00
11	12 腰痛 11:00 燃焼 14:00 やさしいエアロ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	13 貯筋 11:00 ゆるHIIT 18:15	14 リラックスエアロ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	15 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ヨガ 18:30	16 ゆるHIIT 9:30 貯筋 11:00 有料 フラダンス 16:00	17 チェアストレッチ 14:30
18 ZUMBA 10:00	19 腰痛 11:00 燃焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	20 貯筋 11:00 HIIT 14:30	21 筋トレ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	22 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:45	23 貯筋 11:00 リラックスエアロ 14:00	24 ゆるHIIT 10:00
25 エアロ 15:00	26 ZUMBA 9:30 腰痛 11:00 燃焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	27 貯筋 11:00 やさしいエアロ 18:15	28 HIIT 14:30 クラシックバレエ 19:15 有料	29 リラックスエアロ 11:00 筋トレ 18:30	30 エアロ 14:30	31 ヨガ 10:30

※有料レッスンの詳細は、別紙《スタジオレッスンのご案内》をご確認下さい。