

2026 年 9 月 フレンドレッスンスケジュール

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

		1 午後 林田店常駐 プラティス 9:30 ムーティ 11:00 【林田店】 ゆるHIIT 15:00	2 一日 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 ストレッチ 10:30 フットセラピー 15:00	3 ストレッチ 10:00 ストレッチポール 16:30	4 午後 林田店常駐 フットセラピー 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチポール 15:00	5 午前 林田店常駐 【林田店】 ゆるHIIT 10:30
6 午前 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30	7 午後 林田店常駐 肩こり解消 10:00 【林田店】 骨盤体操 15:00	8 ゆるHIIT 9:30 プラティス 11:00	9 一日 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチ 15:00	10 午後 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	11 午後 林田店常駐 ムーティ 9:30 やさしい筋トレ 11:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	12 午前 林田店常駐 【林田店】 ムーティ 10:30
13 ストレッチ 10:00	14 午後 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 肩こり解消 15:00	15 午後 林田店常駐 プラティス 9:30 プラティス 11:00 【林田店】 ムーティ 15:00	16 午前 林田店常駐 ストレッチ 10:00 ストレッチ 15:30 【林田店】 ムーティ 10:30	17 一日 林田店常駐 肩こり解消 10:00 【林田店】 ストレッチ 10:30 フットセラピー 15:00	18 午後 林田店常駐 フットセラピー 9:30 やさしい筋トレ 11:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	19 午前 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30 中央店無料開放デー
20 ストレッチ 10:00	21 午後 林田店常駐 肩こり解消 10:00 【林田店】 骨盤体操 15:00	22 ストレッチ 9:30 プラティス 11:00	23 一日 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 ストレッチ 10:00 手芸 11:00 14:00	24 午後 林田店常駐 手芸 10:00 14:00 16:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	25 午後 林田店常駐 ゆるHIIT 9:30 ムーティ 11:00 【林田店】 肩こり解消 10:30 フットセラピー 15:00	26 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチ 15:00
27 ×	28 午後 林田店常駐 ストレッチ 11:00 【林田店】 肩こり解消 15:00	29 午後 林田店常駐 やさしい筋トレ 9:30 プラティス 11:00 【林田店】 やさしい筋トレ 15:00	30 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30 ゆるHIIT 15:00			