

2025 年 11 月 コースのご案内

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

※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。