

2026年 2月 コースのご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 ゆるHIIT 15:00	2 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ストレッチ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	3 貯筋 11:00 リラックスエアロ 14:00	4 やさしいエアロ 13:30 クラシックバレエ 19:15 有料	5 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:45	6 エアロ 9:30 貯筋 11:00	7 筋トレ 13:30
8 やさしいエアロ 14:30	9 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ゆるHIIT 18:00 有料 ZUMBA 19:00	10 貯筋 11:00 チェアストレッチ 14:00	11 マックスバリュ西馬音内店 無料開放デー クラシックバレエ 19:15 有料	12 腰痛 11:00 燃焼 14:00 エアロ 18:45	13 貯筋 11:00 筋トレ 15:00	14 ゆるHIIT 13:00 有料 ヨガ 14:00 有料 ZUMBA 19:00
15 ストレッチ 11:00	16 チェアストレッチ 9:30 腰痛 11:00 燃焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	17 貯筋 11:00 ヨガ 15:00	18 チェアエアロ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	19 腰痛 11:00 燃焼 14:00 HIIT 18:30	20 貯筋 11:00 ヨガ 14:00	21 ストレッチ 14:00
22 エアロ 10:00	23 腰痛 11:00 燃焼 14:00	24 貯筋 11:00 HIIT 14:00	25 リラックスエアロ 15:00 クラシックバレエ 19:15 有料	26 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:45	27 貯筋 11:00 HIIT 15:00	28 筋トレ 13:30 ZUMBA イベント 14:00~15:30 稲川農村環境改善センター

※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。