

2026年4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】 ストレッチ 10:30	2 午前 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 9:30 フットセラピー 16:20	3 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 有料 ZUMBA 20:15	4 【林田店】 花見ハイキング 10:30 集合
5 ×	6 有料 ZUMBA 10:00 花見ハイキング 11:00 集合	7 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	8 午前 林田店常駐 ストレッチ 15:45	9 一日 林田店常駐 【林田店】 美ューティ 10:30 美ューティ 15:00	10 午後 林田店常駐 フットセラピー 9:30 ゆる HIIT 11:00 【林田店】フットセラピー 15:00 有料 ZUMBA 20:15	11 中央店 無料開放デイ 午前 林田店常駐
12 ×	13 有料 ZUMBA 10:00 ストレッチ 16:00	14 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	15 一日 林田店常駐 【林田店】 ゆる HIIT 10:30 ゆる HIIT 15:00	16 ストレッチ 10:30	17 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 有料 ZUMBA 20:15	18 ×
19 ×	20 ストレッチ 10:00	21 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	22 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:00 手芸 11:00 14:00	23 ストレッチ 16:00	24 フットセラピー 9:30 ゆる HIIT 11:00 有料 ZUMBA 20:15	25 一日 林田店常駐 【林田店】 フットセラピー 15:00
26 ×	27 有料 ZUMBA 10:00 ストレッチ 16:00	28 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	29 フットセラピー 15:00	30 手芸 10:00 14:00 16:00		