

2026 年 9 月 コースのご案内

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

※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。