

2026年 3月 コースのご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 筋トレ 10:00	2 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ヨガ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	3 貯筋 11:00 HIIT 18:30	4 やさしいエアロ 14:00 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 貯筋 11:00 チェアストレッチ 9:30	7 ゆるHIIT 14:30
8 ストレッチ 15:00	9 腰痛 11:00 燃焼 14:00 筋トレ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	10 貯筋 11:00 やさしいエアロ 15:00	11 HIIT 14:30 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 チェアストレッチ 14:00	14 エアロ 13:00 有料 ヨガ 14:00
15 ZUMBA 11:00	16 腰痛 11:00 燃焼 14:00 リラックスエアロ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	17 貯筋 11:00 ヨガ 18:30	18 ストレッチ 13:30 クラシックバレエ 19:15 有料	19 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ゆるHIIT 18:30	20 貯筋 11:00	21 リラックスエアロ 15:00
22 筋トレ 14:00	23 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ストレッチ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	24 貯筋 11:00 ZUMBA 18:45	25 HIIT 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	26 チェアストレッチ 9:30 腰痛 11:00 燃焼 14:00	27 チェアエアロ 9:30 貯筋 11:00	28 やさしいエアロ 14:30
29 ゆるHIIT 10:00	30 エアロ 10:00 有料 ZUMBA 19:00	31 チェアエアロ 14:00				

※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。