

# 2026年1月 コースのご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3 ZUMBA 14:00
4 HIIT 14:00	5 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ヨガ 16:00 有料 ZUMBA 19:00	6 貯筋 11:00 やさしいエアロ 13:30	7 ストレッチ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	8 腰痛 11:00 燃焼 14:00 エアロ 18:45	9 ゆるHIIT 9:30 貯筋 11:00	10 筋トレ 14:00
11 エアロ 10:00	12 腰痛 11:00 燃焼 14:00 チェアストレッチ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	13 貯筋 11:00 やさしいエアロ 15:30	14 HIIT 15:00 クラシックバレエ 19:15 有料	15 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:45	16 貯筋 11:00 ストレッチ 13:30	17 ゆるHIIT 13:30 有料 ヨガ 14:30
18 やさしいエアロ 14:00	19 チェアストレッチ 9:30 腰痛 11:00 燃焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	20 貯筋 11:00 HIIT 14:00	21 リラックスエアロ 11:00 クラシックバレエ 19:15 有料	22 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:45	23 チェアエアロ 9:30 貯筋 11:00	24 ヨガ 13:00
25 筋トレ 10:00	26 腰痛 11:00 燃焼 14:00 リラックスエアロ 15:30 有料 ZUMBA 19:00	27 貯筋 11:00 エアロ 13:30	28 筋トレ 13:30 クラシックバレエ 19:15 有料	29 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ゆるHIIT 18:45	30 貯筋 11:00 チェアエアロ 14:30	31 リラックスエアロ 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。