

# 2026年 4月 コースのご案内

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

※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。