

2025年 6月 フレンドレッスンスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 ×	2 【林田店】 ストレッチ 9:30 ストレッチ 15:00 有料 ZUMBA 10:00 一日 林田店常駐	3 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	4 ×	5 ストレッチ 11:00	6 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00 有料 ZUMBA 20:15	7 【林田店】 ストレッチ 11:00 午前 林田店常駐
8 ×	9 【林田店】 ピラティス 15:00 有料 ZUMBA 10:00 午後 林田店常駐	10 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	11 ストレッチ 15:00	12 【林田店】 ストレッチ 9:30 午前 林田店常駐	13 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 午後 林田店常駐	14 中央店 無料開放デイ
15 ×	16 【林田店】 ゆる HIIT 15:00 午後 林田店常駐	17 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	18 【林田店】 ストレッチ 9:30 手芸 13:00 (ニードルフェルト) 15:00 一日 林田店常駐	19 手芸 10:00 (ニードルフェルト) 16:00	20 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00 有料 ZUMBA 20:15	21 ストレッチ 11:00
22 ×	23 【林田店】 ピラティス 15:00 有料 ZUMBA 10:00 午後 林田店常駐	24 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	25 ストレッチ 15:00	26 ゆる HIIT 15:00	27 フットセラピー 9:30 ゆる HIIT 11:00 有料 ZUMBA 20:15	28 【林田店】 ストレッチ 9:00 フットセラピー 15:00 林田店 無料開放デイ
29 ×	30 【林田店】 ストレッチ 11:00 午前 林田店常駐					