

2025年 2月 コースのご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 エアロ 15:00
2 ヨガ 9:30 ZUMBA イベント @イオン湯沢店 14:00 ~ 15:30	3 ストレッチ 10:00 腰痛 11:00 燃焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	4 貯筋 11:00 ゆるHIIT 18:00	5 筋トレ 14:30 有料 クラシックバレエ 19:15	6 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:30	7 有料 スローエアロ 10:00 貯筋 11:00 やさしいエアロ 14:00	8 HIIT 14:30
9 ストレッチ 11:00	10 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ヨガ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	11 貯筋 11:00 HIIT 16:00	12 ZUMBA 15:00 有料 クラシックバレエ 19:15	13 腰痛 11:00 燃焼 14:00 エアロ 18:30	14 有料 スローエアロ 10:00 貯筋 11:00 ゆるHIIT 16:00	15 イベント 14:00 ~ 16:00
16 HIIT 15:00	17 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ゆるHIIT 16:00 有料 ZUMBA 19:00	18 貯筋 11:00 やさしいエアロ 18:00	19 ゆるHIIT 11:00 有料 クラシックバレエ 19:15	20 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ストレッチ 18:30	21 有料 スローエアロ 10:00 貯筋 11:00 ヨガ 14:00	22 ZUMBA 14:00
23 筋トレ 10:00	24 腰痛 11:00 燃焼 14:00	25 貯筋 11:00 エアロ 18:00	26 HIIT 14:00 有料 クラシックバレエ 19:15	27 腰痛 11:00 燃焼 14:00 筋トレ 18:30	28 有料 スローエアロ 10:00 貯筋 11:00 やさしいエアロ 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。