

# 2026年 1月 フレンドレッスンスケジュール

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

				1 X	2 X	3 X
4 X	5 ストレッチ 16:00	6 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	7 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチ 15:00	8 ストレッチ 11:00	9 午後 林田店常駐 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	10 X
11 X	12 ストレッチ 11:00	13 午後 林田店常駐 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00 【林田店】 ピラティス 15:00	14 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 9:30 手芸 11:00 (多肉植物寄せ植え) 14:00	15 手芸 10:00 (多肉植物寄せ植え) 14:00 16:00	16 午後 林田店常駐 フットセラピー 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】フットセラピー 15:00 有料 ZUMBA 20:15	17 中央店 無料開放デイ
18 X	19 有料 ZUMBA 10:00 ストレッチ 16:00	20 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	21 午前 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチ 16:00	22 ストレッチ 16:00	23 午後 林田店常駐 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	24 X
25 X	26 有料 ZUMBA 10:00 ストレッチ 16:00	27 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	28 一日 林田店常駐 【林田店】 ゆるHIIT 10:30 ゆるHIIT 15:00	29 林田店 無料開放デイ	30 午後 林田店常駐 フットセラピー 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】フットセラピー 15:00 有料 ZUMBA 20:15	31 X