

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 ×	2 ×	3 ×
4 ×	5 ストレッチ 16:00	6 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	7 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチ 15:00 一日 林田店常駐	8 ストレッチ 11:00	9 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	10 ×
11 ×	12 ストレッチ 11:00	13 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00 【林田店】 ピラティス 15:00 午後 林田店常駐	14 【林田店】 ストレッチ 9:30 手芸 11:00 (多肉植物寄せ植え) 14:00 一日 林田店常駐	15 手芸 10:00 (多肉植物寄せ植え) 14:00 16:00	16 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 午後 林田店常駐	17 中央店 無料開放デイ
18 ×	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 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチ 16:00 午前 林田店常駐	22 ストレッチ 16:00	23 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	24 ×
25 ×	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 【林田店】 ゆる HIIT 10:30 ゆる HIIT 15:00 一日 林田店常駐	29 林田店 無料開放デイ	30 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 午後 林田店常駐	31 ×