

2025 年 8 月 コースのご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 貯 筋 11:00 ゆるHIIT 13:30	2 やさしいエアロ 10:00
3 HIIT 15:00	4 腰痛 11:00 燃 焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	5 貯 筋 11:00 筋トレ 14:00	6 チェアストレッチ 14:00 クラシックバレエ 19:15 有料	7 腰痛 11:00 燃 焼 14:00 ヨ ガ 18:30	8 貯 筋 11:00 HIIT 15:00	9 ストレッチ 11:00
10 エアロ 10:00	11 リラックスエアロ 10:00 腰痛 11:00 燃 焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	12 貯 筋 11:00	13 ZUMBA 10:00	14 腰痛 11:00 燃 焼 14:00 ZUMBA 18:30	15 貯 筋 11:00 チェアストレッチ 13:30	16 ゆる HIIT 10:00
17 ZUMBA 15:30	18 腰痛 11:00 燃 焼 14:00 筋トレ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	19 貯 筋 11:00 ヨ ガ 14:00	20 ストレッチ 11:00 クラシックバレエ 19:15 有料	21 腰痛 11:00 燃 焼 14:00 HIIT 18:30	22 リラックスエアロ 9:30 貯 筋 11:00	23 筋トレ 13:30
24 エアロ 15:00	25 やさしいエアロ 10:00 腰痛 11:00 燃 焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	26 貯 筋 11:00 ストレッチ 13:30	27 やさしいエアロ 11:00 クラシックバレエ 19:15 有料	28 腰痛 11:00 燃 焼 14:00 ゆるHIIT 18:30	29 エアロ 14:00	30 チェアストレッチ 14:00 リラックスエアロ 15:30
31 ZUMBA イベント 14:00 ~ 15:30						

※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。