

2026 年 10 月 フレンドレッスンスケジュール

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

				1 一日 林田店常駐 やさしい筋トレ 10:00 肩こり解消 15:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	2 一日 林田店常駐 フットセラピー 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】 骨盤体操 10:30 ストレッチポール 15:00	3 午前 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30
4 ×	5 午後 林田店常駐 肩こり解消 10:00 【林田店】 骨盤体操 15:00	6 午前 林田店常駐 やさしい筋トレ 9:30 ストレッチポール 11:00 【林田店】 ストレッチ 10:30	7 一日 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 肩こり解消 10:30 ゆるHIIT 15:00	8 午後 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	9 午後 林田店常駐 ゆるHIIT 9:30 やさしい筋トレ 11:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	10 午前 林田店常駐 【林田店】 美ユーティ 10:30
11 【林田店】 ストレッチ 10:00	12 午後 林田店常駐 骨盤体操 10:00 【林田店】 肩こり解消 15:00	13 午後 林田店常駐 ピラティス 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】 ゆるHIIT 15:00	14 午前 林田店常駐 ストレッチ 9:30 ストレッチポール 11:00 【林田店】 美ユーティ 10:30	15 一日 林田店常駐 肩こり解消 10:00 【林田店】 ストレッチ 10:30 フットセラピー 15:00	16 午後 林田店常駐 フットセラピー 9:30 やさしい筋トレ 11:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	17 午前 林田店常駐 ストレッチ 15:00 【林田店】 骨盤体操 10:30
18 ×	19 午後 林田店常駐 肩こり解消 10:00 【林田店】 骨盤体操 15:00	20 ストレッチ 9:30 ピラティス 11:00	21 一日 林田店常駐 ストレッチ 10:00 ストレッチ 15:30 【林田店】 骨盤体操 10:30 やさしい筋トレ 15:00	22 一日 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 ストレッチ 10:30 ストレッチポール 15:00	23 午後 林田店常駐 やさしい筋トレ 9:30 ストレッチポール 11:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	24 午前 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:30
25 ストレッチ 10:00	26 午後 林田店常駐 骨盤体操 10:00 【林田店】 肩こり解消 15:00	27 一日 林田店常駐 ストレッチ 9:30 ストレッチポール 11:00 肩こり解消 15:00 【林田店】 美ユーティ 15:00	28 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 10:00 手芸 11:00 14:00	29 一日 林田店常駐 手芸 10:00 14:00 【林田店】 肩こり解消 10:30 ストレッチポール 15:00	30 午後 林田店常駐 美ユーティ 9:30 骨盤体操 11:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	31 午前 林田店常駐 【林田店】 美ユーティ 10:30