

2026 年 11 月 フレンドレッスンスケジュール

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

1 ストレッチ 10:00	2 午後 林田店常駐 肩こり解消 10:00 ストレッチ 15:00 【林田店】 骨盤体操 15:00	3 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	4 午後 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 体幹体操 15:00	5 一日 林田店常駐 林田店 6 周年イベント 9:00～17:30 【林田店】 体操教室 10:30 14:30	6 一日 林田店常駐 フットセラピー 9:30 ゆるHIIT 11:00 【林田店】 肩こり解消 10:30 ストレッチポール 15:00	7 午後 林田店常駐 【林田店】 フットセラピー 15:00
8 ×	9 午後 林田店常駐 骨盤体操 10:00 【林田店】 肩こり解消 15:00	10 一日 林田店常駐 チェア体操 9:30 やさしい筋トレ 11:00 【林田店】 体幹体操 10:30	11 午後 林田店常駐 中央店骨盤整体体験会 9:30～11:30 【林田店】 ゆるHIIT 15:00	12 午後 林田店常駐 林田店骨盤整体体験会 9:30～11:30 ストレッチ 10:00 【林田店】 ストレッチポール 15:00	13 一日 林田店常駐 肩こり解消 9:30 ストレッチポール 11:00 【林田店】 チェア体操 10:30 フットセラピー 15:00	14 午前 林田店常駐 ストレッチ 15:00 【林田店】 やさしい筋トレ 10:30
15 ×	16 午後 林田店常駐 肩こり解消 10:00 【林田店】 体幹体操 10:30 骨盤体操 15:00	17 一日 林田店常駐 チェア体操 9:30 ストレッチポール 11:00 やさしい筋トレ 15:00 【林田店】 ストレッチ 10:30 体幹体操 15:00	18 午後 林田店常駐 ストレッチ 10:00 【林田店】 美ユーティ 15:00	19 午後 林田店常駐 骨盤体操 10:00	20 一日 林田店常駐 フットセラピー 9:30 体幹体操 11:00 【林田店】 骨盤体操 10:30 ストレッチポール 15:00	21 午後 林田店常駐 【林田店】 フットセラピー 15:00
22 【林田店】 ストレッチ 10:00	23 午後 林田店常駐 骨盤体操 10:00 【林田店】 ストレッチポール 10:30 肩こり解消 15:00	24 午後 林田店常駐 ストレッチ 9:30 体幹体操 11:00 【林田店】 チェア体操 15:00	25 一日 林田店常駐 チェア体操 10:00 骨盤体操 15:30 【林田店】 チェア体操 10:00 手芸 11:00 14:00	26 一日 林田店常駐 手芸 10:00 14:00 16:00 【林田店】 肩こり解消 10:30 ストレッチポール 15:00	27 一日 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	28 ×
29 いくしま リレーマラソン	30 午後 林田店常駐 肩こり解消 11:00 【林田店】 骨盤体操 15:00					※ピラティスを体幹体操で表記しています。