

2026年 3月 フレンドレッスンスケジュール

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

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