





日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
●11時～ STRONG by ZUMBA ●12時～ ZUMBA※連続割適用外	11時～ZUMBA GOLD	-	★月曜日12時～「ZUMBA」は、CLOSEすることに致しました。 これまでご参加頂いた皆様、本当にありがとうございました。		(会員) ¥1000 2つで ¥1300	-
	13時45分～ リラックスヨガ(2階)	-	13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD 14時～ZUMBA	-	13時～ リラックスヨガ 14時～ピラティス
	19時15分～ ボクシングEX(西P)	-	19時～有住集会所 ヨガ&ピラティス	19時～ボクシングEX (早公) 20時～ZUMBA (早公)	-	19時～美尻&美脚TR 20時～ZUMBA
8	9	10	11	12	13	14
-	11時～ZUMBA GOLD	-	とてもやさしい内容で、少人数制です。夜のゆったりとしたリラックスレッスン で、自律神経のバランス整えてみませんか？駐車場あり		-	-
-	13時45分～ リラックスヨガ(2階)	-	13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD 14時～ZUMBA	-	13時～ リラックスヨガ 14時～ピラティス
-	19時15分～ ボクシングEX(西P)	-	-	19時～ボクシングEX (早公) 20時～ZUMBA (早公)	(会員) ¥800	19時30分～ LONG ZUMBA 90 
15	16	17	18	19	20	21
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD 14時～ZUMBA	-	13時～ リラックスヨガ 14時～ピラティス
(会員) ¥1000	19時15分～ ボクシングEX(西P)	-	19時～有住集会所 ヨガ&ピラティス	19時～ボクシングEX (早公) 20時～ZUMBA (早公)	(会員) ¥800	19時30分～ LONG ZUMBA 90 
22	23	24	(クリスマス)25	26	27	28
●11時～ スピード・アジリティ・ クイックネス(初級) ●12時～ ZUMBA※連続割適用外	11時～ZUMBA GOLD	-	 大ちゃんサンタから プレゼントがあるかも♡	-	-	12月28日 ～ 1月4日まで 年末年始休業
	13時45分～ リラックスヨガ(2階)	-	13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD 14時～ZUMBA	-	
	19時15分～ ボクシングEX(西P)	-	-	19時～ボクシングEX (早公) 20時～ZUMBA (早公)	-	

2019.12月
 **D-FIT**



【年末のご挨拶】
 今年も、D-FITへお越しいただき、ありがとうございました。大感謝！
 皆様の健康意識への高さ、姿勢、心から尊敬しています。
 来年も、本物の健康づくりの手助けとなるよう、私自身も精一杯学び、皆様にお伝えして
 いけるよう、精進いたします。命に関わる大切なことこそ、楽しく！
 また、年明けに元気な顔が見れますよう、楽しみにしております。
 来年も、どうぞよろしくお願い致します。よいお年をお迎えください。

★レギュラーレッスン (会員)¥500 (非会員)¥1,000 ★入会金¥10,000 ★再入会金¥5,000