

日	月	火	水	木	金	土	
2022. 2月 <i>D-FIT</i>		1	2	3	4	5	
【2月分予約開始日】 時間に注意 ★ネット 1月23日(日)朝8時～ ★ご連絡 1月24日(月)朝9時～			14時～ ピラティス (早体 2 F)	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも) 19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		13時15分～バランスボール (ジム) ★ 14時～ピラティス (ジム) 17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★	
メンバー募集中							
6	7	8	9	10	11	12	
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (早体) ★ 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★ 昼ヨガはジム(要予約)	14時～ ピラティス (早体 2 F) 19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも) 19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)			13時15分～バランスボール (ジム) ★ 14時～ピラティス (ジム) 17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★	
13	14	15	16	17	18	19	
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (早体) ★ 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★	14時～ ピラティス (早体 2 F)	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも) 19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)			13時15分～バランスボール (ジム) ★ 14時～ピラティス (ジム) 17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★	
20	21	22	23	24	25	26	
11時～ ZUMBA (とも)	【THE開脚】 開脚の正しいやり方 ・フリーパスOK ・タオル必要 ・やさしい内容 ・予約不要	13時～ THE開脚 (早体 2 F) 14時～ ピラティス (早体 2 F)	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも) 19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)			13時15分～バランスボール (ジム) ★ 14時～ピラティス (ジム) 17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★	
27	28	ご案内① 予約が必要なレッスンは ★マークがついています。 「ともてらす」は、不要		ご案内② バランスボールは室内靴が必要 ジムでのヨガやピラティスは、マットが必要		ご案内③ 月曜日お昼のヨガは ジムで開催します。(要予約) ※人数が少ないため	
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (早体) ★ 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★	1対1の個人指導、随時受付中！ダイエットから腰痛改善など、体を変えてみませんか？					
【場所】 ● 四箇田団地ジム (ジム) ● 早良体育館 (早体) ● ともてらす (とも) ● 早良公民館 (早公)							