

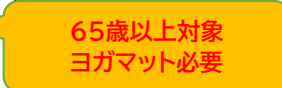



日	月	火	水	木	金	土
2022. 6月 D-FIT 【6月分予約開始日】★のレッスン要予約 ★ネット 5月29日(日)朝9時～ ★ご連絡 5月30日(月)朝9時～			1	2	3	4
			14時～ ピラティス (早体 2 F)	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも) 19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		13時15分～バランスボール (ジム)★ 14時～ピラティス (ジム) 17時～STRONG (早体)★ 18時～ZUMBA (早体)★
5	6	7	8	9	10	11
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも) 14時～ リラックスヨガ (ジム)★		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)★
12	13	14	15	16	17	18
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも) 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(早体) 14時～ZUMBA (早体)★ 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)★
19	20	21	22	23	24	25
 11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも) 14時～ リラックスヨガ (ジム)★		14時～ ピラティス (ジム)★ 19時～ リラックス夜ヨガ (ジム)★	13時～ZUMBA GOLD(早体) 14時～ZUMBA (早体)★ 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)★
26	27	28	29	30	 YouTube 大ちゃんの 筋トレ&ダイエット チャンネル登録お願いします	
11時～ ZUMBA (とも)	<ul style="list-style-type: none"> ● 11時～12時 (ジム)★ ● 65歳からの健康ストレッチ★ ● 14時～15時 ウェーブリングヨガ (ジム)★ 					
【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)						