



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～ ★ ピラティス (ジム)	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		13時15分～バランスボール (ジム) 14時～ピラティス (ジム) ★
	14時～ ★ リラックスヨガ (ジム)			19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★
7	8	9	10	(山の日) 11	12	(お盆) 13
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～ ピラティス (早体2F)	★セミパーソナル ★ 『人生で一番、二度見される日』 10時～「くびれ」 11時～「細腕」 12時～「美尻」 定員各4名 		
	14時～ ★ リラックスヨガ (ジム)		19時～ ★ リラックス夜ヨガ (ジム)			
	(お盆) 14	(お盆) 15	16		17	18
			14時～ ピラティス (早体2F)	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		13時15分～バランスボール (ジム) ★ 14時～ピラティス (ジム) ★
				19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★
21	22	23	24	25	26	27
11時～ ★ ZUMBA (早体)	● 11時～12時 (ジム) ★ 65歳からの健康ストレッチ		14時～ ★ ピラティス (ジム)	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		13時15分～バランスボール (ジム) ★ 14時～ピラティス (ジム) ★
	● 14時～15時 (ジム) ★ フォームローラーで姿勢改善		19時～ ★ リラックス夜ヨガ (ジム)	19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★
	28	29	30	31	<h2 style="text-align: center;">2022. 8月 D-FIT</h2> <p style="text-align: center;">【8月分予約開始日】★のレッスン要予約 ★ネット7月24日(日)朝9時～ ★ご連絡7月25日(月)朝9時～</p>	
11時～ ZUMBA (とも)	肋骨と骨盤を整えて、 猫背、反り腰を改善します！					

**【山の日イベント】 8月11日(木・祝) ●フリーパスOK ●各レッスン50分 ●要予約 ●マット、室内靴、気合が必要**  
 各レッスン定員4名のセミパーソナルです。マシンや器具を利用し、テーマ別に鍛えます。誰もが二度見する腕・お腹・美尻を作りましょう！  
 ※万全の体調で臨まれてください。筋肉を追い込みますので、暴飲暴食、睡眠不足の方は、非常に危険です。

**【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)**