

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|--|---|----|
| 2022. 11月 <i>D-FIT</i> 【11月分予約開始日】★のレッスン要予約 ★ネット 10月25日(火)夜20時～ ★ご連絡 10月26日(水)朝9時～ | | 1 | 2 | (文化の日)3 | 4 | 5 |
| | | 14時～ プラティス (早体) | ★ジム 1周年記念 『ペアトレ』開催!! お好きな方と一緒に! ★ ① 9時～② 10時30分～③ 13時～ ④ 14時30分～⑤ 16時～ | 13時15分～バランスボール (ジム) ★ 14時～姿勢改善レッスン (ジム) ★ 17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★ | | |
| ジム1周年 11時～ ZUMBA (とも) | 11時～ ZUMBA GOLD (とも) 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★ | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | 14時～ プラティス (早体) 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～姿勢改善レッスン (ジム) ★ 17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★ | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 11時～ ZUMBA GOLD (とも) 14時～ (75分間) ★ フェイシャル& リラックスヨガ (ジム) | 14時～ プラティス (早体) | 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～姿勢改善レッスン (ジム) ★ 17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★ | | |
| 20 | 21 | 22 | (勤労感謝の日) 23 | 24 | 25 | 26 |
| 11時～ ZUMBA (とも) | 11時～ ZUMBA GOLD (とも) 14時～ リラックスヨガ (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～姿勢改善レッスン (ジム) ★ 17時～STRONG (早体) ★ 18時～ZUMBA (早体) ★ | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | ★ジム 1周年記念★ | | |
| 11時～ ZUMBA (とも) | 11時～ (ジム) ★ 65歳からの健康ストレッチ 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★ | | | ① 11月3日 (木・祝) 『ペアトレ』開催!! 会員に限らず、ご家族などともOK! お好きな方と2人で60分間、ご希望のトレーニングをします! 5組限定! ※1人1コマまで ※予約の際は、どちらか一人予約してください。 ※2人の目的をおおよそ合わせてください。 料金: お1人2000円 (フリーパス不可) | | |

ペアトレ料金 お1人
-7500円 → 2000円

顔の筋トレするよ～!
鏡が必要です!



【感謝】

お陰様で、ジム開業1周年となりました。皆様、本当にありがとうございます!
今後とも、ジムではいろいろなイベントなど開催しますので、どうぞよろしくお願ひします!

②今月、バランスボールに立てた方に、素敵なプレゼント! 先着5名!
条件: 膝を伸ばしている、上体が起きている、立位30秒キープ
チャレンジは、バランスボールレッスンまたはパーソナルレッスン内

【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)