


日	月	火	水	木	金	土
<b>2024.2月</b> <b>D-FIT</b>				<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">           水曜日のフォームローラーと            土曜日の姿勢改善の際は、毎回            ギムボールをお持ちください！         </div>	1 2	(節分) 3
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも) 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★	14時～(早体) フォームローラー with 骨盤底筋群TR  <div style="border: 2px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px; text-align: center; color: white;">             尿漏れ・ポッコリお腹対策           </div>	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)	14時～姿勢改善→胸郭 (ジム) ★  17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)  <div style="border: 2px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px; text-align: center; color: white;">             からだケア・要マット           </div>	
(立春) 4		5 6	7	8 9	10	
(建国記念日) 11		(振替休日) 12	(バレンタインデー) 14	15 16	17	
11時～ ZUMBA (とも)			14時～(早体) フォームローラー with 肩こり・首こり改善  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)	14時～姿勢改善→足首 (ジム) ★  17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)	
18		19 20	21	22 23	24	
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも) 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★	14時～(早体) フォームローラー with コアトレ	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)	14時～姿勢改善→骨盤 (ジム) ★  17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)	
25		26 27	28	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">             神経トレーニングで体を元気にします！              ★室内靴をご持参ください！           </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <b>【2月分予約開始日】</b>              ★のレッスン要予約              ・ネットでのご予約をお願いします  <u>1月28日(日)夜20時～</u> </div>		
		11時～ (ジム) ★ リラックス ストレッチ ★ 14時～15時15分 リラックスヨガ& フェイシャルヨガ (ジム) ※鏡とマットが必要	14時～(早体) フォームローラー with コーディネーションTR  19時～ ★ リラックス夜ヨガ (ジム)			
<b>【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)</b>						