





日	月	火	水	木	筋	土
2024.4月 D-FIT 	1	2	3	4	5	6
	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with 肩こり・首こり改善	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 足首から不調を改善 (ジム) ★
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		月3200円	19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
7	8	9	10	11	12	13
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with お腹引き締め	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 股関節の痛みを改善 (ジム) ★
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		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 (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)
14	15	16	17	18	19	20
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with ストレッチ	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 頭・耳・首 自律神経調整 (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 (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)
21	22	23	24	25	26	27
11時～ (ジム) ★ セミパーソナル ¥2000 全身引き締め90分 	11時～ ★ 体楽になるストレッチ (ジム)		14時～(早体) フォームローラー with 開脚～人生で一番脚が開く日～	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 背骨を動かして歩きやすく (ジム) ★
	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		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 (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)
28	(昭和の日) 29 30		<h2>感謝・独立10周年</h2> 			
11時～ ZUMBA (とも)			<p>お陰様で、10周年を迎えることができました！ たくさんの応援と感動をありがとうございます。 今後とも、未永くよろしくお願ひします♪</p>		<p>【4月分予約開始日】 ★のレッスン要予約 ・ネットでのご予約をお願いします 3月24日(日)夜20時～</p>	

日	月	火	水	木	筋	土
			1	2	3	GWイベント 4
			14時～(早体) フォームローラー with 肩こり・首こり改善 月3200円 メンバー募集	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～バランスボール (ジム) ★ 18時～STRONG (とも) ★ 19時～ZUMBA (とも) ★	
			8	9	10	11
(こどもの日) 5	GWイベント 6	7	8	9	10	11
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ボクシングEX (とも) 13時30分～15時30分 原始反射統合トレーニング ￥2000 (ジム)	14時～(早体) フォームローラー with お腹引き締め 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)	時間と場所変更		
12	13	14	15	16	17	18
その「生きずらさ」、反射が原因かも？ 「脳幹」を鍛えて、運動が苦手・感覚過敏・乗り物酔い・多動・字が下手・緊張や不安感が強い・バランス感覚が悪い・人の話を聞かない・タバコがやめられないなど、改善してみませんか？ ￥2000 要予約 マット・靴が必要			14時～(早体) フォームローラー with ストレッチ 早良体育館開催	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)	14時～姿勢改善 股関節痛改善 (ジム) ★ 17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)	
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～(早体) フォームローラー with 二度見される美尻 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 猫背改善！-5歳！ (ジム) ★ 17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)		
26	27	28	29	30	31	
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ 体楽になるストレッチ (ジム) ★ 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	神経学を活用して、小顔、顔のたるみ、ほうれい線、むくみを改善していきます！			【5月分予約開始日】 ★のレッスン要予約 ・ネットでのご予約をお願いします 4月28日(日)夜20時～	
【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)						