


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) ★	
			(こどもの日) 5	GWイベント 6	7	8
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「生さずらさ」、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)						