

日	月	火	水	木	筋	土
	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 筋膜リリース	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 膝痛を改善しよう (ジム) ★
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		月3200円 メンバー募集	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)
(七夕) 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 バランスUP	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～ 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～コンディショニング (ジム)
14	(海の日) 15	16	17	18	19	20
11時～ ZUMBA (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 5ポイントを真っ直ぐに (ジム) ★
				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)
21	22	23	24	25	26	27
11時～ ZUMBA (とも)	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 下半身強化	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 猫背改善! - 5歳! (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～コンディショニング (ジム)
28	肉 30	31				

**【7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  
6月23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)