



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) ★		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)
	※鏡とマットが必要					
28	肉	30	31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>【7月分予約開始日】</b></p> <p>★のレッスン要予約</p> <p>・ネットでのご予約をお願いします</p> <p><b>6月23日(日)夜20時～</b></p> </div>		

日	月	火	水	木	筋	土	
2024.8月 D-FIT 			月4回3200円 メンバー募集		1 2	3	
			13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 ★ 腰痛を改善しよう (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)		
4	5	6	7	8	9	10	
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 ストレッチ		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 ★ 頭・耳・首 自律神経調整 (ジム)	
						17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)	
山の日 (山の日) 11		(振替休日) 12		(お盆) 14		(お盆) 15	
11時～ セミパーソナル (ジム) ★ 上半身引き締め90分 4名限定 1人¥2000		11時～ ZUMBA (とも)		お盆休み		14時～姿勢改善 ★ 猫背改善! - 5歳! (ジム)	
		要室内靴!				17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)	
18	19	20	21	22	23	24	
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ バランスボール (ジム) ★ 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		14時～(早体) フォームローラー with 誰もが振り返る美尻		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 ★ 膝痛を改善しよう (ジム)	
						17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)	
25	26	27	28	肉		30	31
11時～ セミパーソナル (ジム) ★ 下半身引き締め90分 4名限定 1人¥2000		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		14時～(早体) フォームローラー with バランストレーニング		19時～ ★ リラックス夜ヨガ (ジム)	
				●11日&25日セミパーソナル マシン・ダンベルなども使用して、 体を引き締めます! 室内靴とマットが必要です!		【8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 7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)							