

日	月	火	水	木	筋	土
1	2	3	4	5	6	7
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 月4回3200円 メンバー募集	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 ★ 肋骨緩めて癒されよう (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～コンディショニング (ジム)
8	9	10	11	12	13	14
	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 19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★	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～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～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)
15	(敬老の日) 16	17	18	19	20	21
11時～ ZUMBA (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 ★ 猫背改善! -5歳! (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)
(秋分の日) 22	(振替休日) 23	24	25	26	27	28
要マッサージガンと マット!	11時～ ZUMBA (とも)		14時～(早体) フォームローラー with バスタアップ 19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★	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)
	13時30分～14時30分 マッサージガンを使って 心と体をゆるめる ★			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)
肉	30					

2024.9月
D-FIT



【9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
8月25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)