

日	月	火	水	木	筋	土
		1	2	3	4	5
2024.10月 D-FIT 						14時～姿勢改善 ★ 背骨を柔らかくしよう (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
6	7	8	9	10	11	12
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★			14時～姿勢改善 ★ 副交感神経を高める (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
13	(スポーツの日) 14	15	16	17	18	19
	 スポーツの日					14時～姿勢改善 ★ 股関節の動き改善 (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
20	21	22	23	24	25	26
	11時～ ★ 体楽になるストレッチ (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) ★			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)
27	28	肉	30	31		
	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					<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>【10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 9月29日(日)夜20時～</p> </div>