

日	月	火	水	木	筋	土
1	2	3	4	5	6	7
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★			13時～ZUMBA GOLD(ジム) 14時～ZUMBA (ジム) ★		14時～姿勢改善 ★ 首・肩を楽にしよう (ジム) 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
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					14時～姿勢改善 ★ 腹側迷走神経を高める (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
		19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★				
15	16	17	18	19	20	21
	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) ★					14時～姿勢改善 ★ 腹圧を高めて腹をへこませよう (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
22	23	24	(Xmas) 25	26	27	28
	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) ★				
29	30	31	<div style="text-align: center;"> <h1>2024.12月</h1> <h2>D-FIT</h2>  </div>			
<p style="text-align: center;">年末年始休み 12/28(土)～1/4(土)</p>						

2024年 感謝！ありがとうございます！楽しい1年でした！よいお年をお迎えください！