

日	月	火	水	木	筋	土
2025.1月 D-FIT			(元旦) 1	2	3	4
			2025年 あけましておめでとうございます！ 今年は「巳年」！『復活』『再生』『新ステージへ』の意味があります。 また、巳は「実」と関連し、「実を結ぶ年」でもあります。 今年も皆様に健康と楽しさを提供します！			
5	6	7	8	9	10	11
11時～ セミパーソナル ★ 全身コンディショニング &引き締め90分 (ジム) ￥2000	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 ★ 背骨を動かして不調改善 (ジム)
	要マッサージガン					17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
要室内靴	12	(成人の日) 13	14	15	16	17
	11時～ ★ もう痛い所全部改善 足首・膝・腰 股関節・肩・首・頭・心 (ジム) 90分					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	20	21	22	23	24	25
	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 ★ 腹圧を高めて尿漏れ対策 (ジム)
						17時30分～ ★ ZUMBA 90 (ジム)
26	27	28	29	30	31	
11時～ ★ バランスボール (ジム)	11時～ ★ 体楽になるストレッチ (ジム)			【1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 12月22日(日) 夜20時～		要予約！90分間のズンバだよ～♪
要室内靴	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					

<持参物> ヨガ(マット) ・フォームローラー(マットとボール) ・姿勢改善(マットとボール) ・コンディショニング(マット) ・STRONG(マットと靴) ・ZUMBA(靴)