

日	月	火	水	木	筋	土
<p>2025.2月</p> <p>D-FIT</p> 						<p>1</p> <p>14時～姿勢改善 ★ 背骨を動かして不調改善 (ジム)</p> <p>17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)</p>
(節分) 2	3	4	5	6	7	8
<p>研修のためお休み</p>						<p>14時～姿勢改善 ★ 歩きやすくなろう (ジム)</p> <p>17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>14時～ リラックスヨガ (ジム) ★</p>		<p>19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★</p>		<p>14時～姿勢改善 ★ 腹側迷走神経を高める (ジム)</p> <p>17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)</p>		
16	17	18	19	20	21	22
<p>11時～ ZUMBA GOLD (ジム) ★ 14時～15時15分 リラックスヨガ &amp; フェイシャルヨガ (ジム) ★ ※鏡とマットが必要</p>						
(天皇誕生日) 23	(振替休日) 24	25	26	27	28	
<p>11時～ セミパーソナル (ジム) ★ 脚痩せ&amp;お腹引き締め 90分間 4名限定 ¥2000</p>		<p>19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★</p>		<p>【2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 1月26(日) 夜20時～</p>		

<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)