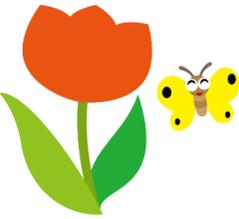


日	月	火	水	木	筋	土
2025.4月 D-FIT		1	2	3	4	5
						14時～姿勢改善 ★ スウェイバック改善 (ジム)
						17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
6	7	8	9	10	11	12
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					14時～姿勢改善 ★ 腹圧を高めて腰痛改善 (ジム)
			19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★			17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
13	14	15	16	17	18	19
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					14時～姿勢改善 ★ 自律神経を元気に (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
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					14時～姿勢改善 ★ 揉んで揺らして膝痛改善 (ジム)
			19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★			17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
27	28	29	30			
11時～13時 ★ 『スクワットで機能改善』 体のバランスを整え 体に1本バシッと軸を! ¥2000 (ジム)	11時～ (ジム) ★ バランスボールで全身引き締め 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	肉				

【4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
3月23(日) 夜20時～

<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)