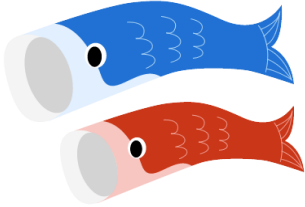


日	月	火	水	木	筋	土
2025.5月 D-FIT 				1	2	(憲法記念日) 3
						14時～姿勢改善 ★ 足と脚を整える (ジム)
(みどりの日) 4	(こどもの日) 5	6	7	8	9	10
						14時～姿勢改善 ★ 股関節を柔らかく (ジム)
						17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
11	12	13	14	15	16	17
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					14時～姿勢改善 ★ 背骨で自律神経を元気に (ジム)
			19時～ ★ リラックス夜ヨガ (ジム)			17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
18	(振替休日) 19	20	21	22	23	24
						14時～姿勢改善 ★ 脳機能UPで姿勢美人 (ジム)
						17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
25	26	27	28	29	30	31
	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		19時～ ★ リラックス夜ヨガ (ジム)			【5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 4月27(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)