

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) ★					14時～姿勢改善 ★ 背筋鍛えて姿勢美人 (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) ★		19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★			14時～姿勢改善 ★ 肩甲骨周りを整える (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
15	16	17	18	19	20	21
	11時～ (ジム) ★ バランスボールで全身引き締め 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					14時～姿勢改善 ★ 頭から自律神経を整える (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
22	23	24	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) ★			要マッサージガン 14時～姿勢改善 ★ マッサージガンで整う (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
29	30	<div data-bbox="813 1230 1189 1441" data-label="Text"> <p>2025.6月 D-FIT</p> </div> <div data-bbox="1386 1246 1592 1426" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1709 1230 2197 1461" data-label="Text" style="border: 2px solid yellow; padding: 10px;"> <p>【6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 5月25(日) 夜20時～</p> </div>				

<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)