

日	月	火	水	木	筋	土
2025.7月 D-FIT		1	2	3	4	5
						14時～姿勢改善★ 背骨で不定愁訴改善（ジム）
						17時～STRONG（ジム） 18時～コンディショニング（ジム）
6	(七夕) 7	8	9	10	11	12
	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★ 脳機能を高める（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★ 足首を整える（ジム）
						17時～STRONG（ジム） 18時～コンディショニング（ジム）
20	(海の日) 21	22	23	24	25	26
						要マッサージガン
			19時～★ リラックス夜ヨガ（ジム）			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）
27	28	29	30	31		
	11時～ ウェービング（ジム）★ 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	五本指ソックスとマット				【7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 6月22(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)