

日	月	火	水	木	筋	土
2025.8月 D-FIT					1	2
【8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 7月27(日) 夜20時～						14時～姿勢改善 ★ 肩甲骨周りを鍛えよう (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
3	4	5	6	7	8	9
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		14時～ フォームローラー with 腰痛を改善 (ジム) ★		14時～姿勢改善 ★ 体幹鍛える (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)	
10	(山の日)11	12	13	14	15	16
		お盆休み 空の500ml ペットボトル1本必要 (底が比較的平らなもの)			14時～姿勢改善 ★ 背骨を整える (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)	
17	18	19	20	21	22	23
	11時～ リラックスストレッチ (ジム) ★ 14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		14時～ フォームローラー with 脳機能を高める (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)	
24	25	26	27	28	肉	30.31
	11時～ バランスボール (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	19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★	14時～ フォームローラー with 膝痛を改善 (ジム) ★			
＜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)						