

日	月	火	水	木	筋	土
2025.9月 D-FIT	1	2	3	4	5	6
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★			14時～ フォームローラー with 足首を柔らかく (ジム) ★		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) ★
7	8	9	10	11	12	13
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★			14時～ フォームローラー with 膝痛改善 (ジム) ★		14時～姿勢改善 コアトレーニング (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) ★
14	(敬老の日) 15	16	17	18	19	20
				14時～ フォームローラー with 腰痛改善 (ジム) ★		14時～姿勢改善 肋骨ほぐして呼吸を深く (ジム) ★
						17時～STRONG (ジム) ★ 18時～コンディショニング (ジム) ★
要室内靴&マット 21	22	23	24	25	26	27
11時～ (ジム) ★ セミパーソナル90 『痛快！全身引き締め』 1人 2000円 	11時～ バランスボール (ジム) ★			14時～ フォームローラー with 股関節トレーニング (ジム) ★		14時～姿勢改善 背骨の動きを改善 (ジム) ★
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					17時～STRONG (ジム) ★ 18時～コンディショニング (ジム) ★
			19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★			
28	肉 30					
		【9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 8月24(日) 夜20時～			★土曜日のSTRONGとコンディショニングは、ありがたいことに 人数増のため、申し訳ないですが、 「要予約」にします。 よろしくお願いします！	

<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)