

日	月	火	水	木	筋	土
2025.10月 D-FIT			1	2	3	4
				14時～ フォームローラー with 背骨トレーニング (ジム)		14時～姿勢改善 肋骨ほぐしてグッスリ寝る (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
筋トレおもしろい			5	6	7	8
11時～ (ジム)★ セミパーソナル90 『全身引き締め』 1人 2000円				14時～ フォームローラー with 膝痛改善 (ジム)		14時～姿勢改善 股関節トレーニング (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
	14時～ リラックスヨガ (ジム)★		19時～ リラックス夜ヨガ (ジム)★			
12	(スポーツの日)13	14	15	16	17	18
			13時～ZUMBA GOLD 14時～ZUMBA (ジム)★ どちらかのための予約 をお願いします。	14時～ フォームローラー with 足のトレーニング (ジム)★		14時～姿勢改善 過敏な自律神経を整える (ジム) 17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
19	20	21	22	23	24	25
	11時～ バランスボール (ジム)★ 14時～ リラックスヨガ (ジム)★			14時～ フォームローラー with 肩首こりほぐし (ジム)★		14時～姿勢改善 足のトレーニング (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)★			
26	27	28	29	30	31	
	14時～ リラックスヨガ (ジム)★	10月 【木曜夜公民館レッスン】 19時～ボクシングEX 20時～ZUMBA 月謝 3200円			【10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 9月28(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)						