

日		月		火	水		木		筋	土	
2025年.11月 D-FIT				祝 【感謝～ジム4周年～】 おかげさまで、ジムOPEN4周年となりました！ 本当にありがとうございます！ これからも、みなさんが楽しめる場を作っていきます！ 今後も、どうぞよろしくお願いします♪				【木曜の昼ZUMBA】 GOLDかZUMBA どちらかのみ ご予約をお願いします。		1	
										14時 姿勢改善 過敏な交感神経を整える	
										17時 STRONG 18時 コンディショニング	
2		(文化の日) 3		4	5		(ジム4周年) 6		7	8	
							13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA			14時 姿勢改善 肩こり・首こりスッキリ	
										17時 STRONG 18時 コンディショニング	
9		10		11	12		13		14	15	
11時 セミパーソナル90 『全身引き締め』 1人2000円		14時 リラックスヨガ			19時 リラックスヨガ		13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA			14時 姿勢改善 足のコンディショニング	
										17時 STRONG 18時 コンディショニング	
16		17		18	19		20		21	22	
		11時 バランスボール					13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA			14時 姿勢改善 尿もれ・太腹改善！ 骨盤底筋トレーニング	
		14時 リラックスヨガ								17時 STRONG 18時 コンディショニング	
(勤労感謝の日) 23		(振替休日) 24		25	26		27		28	29	
					19時 リラックスヨガ		13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA			【11月分予約開始】 ★のレッスン要予約 ※ネットでの予約をお願いします 10月26日(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&ZUMBA（マットと靴）											