

日	月	火	水	木	筋	土
2025年12月 D-FIT	1	2	3	4	5	6
	11時 ZUMBA GOLD		14時 フォームローラーWith ラダートレーニング	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA ★		14時 姿勢改善 ★ 股関節トレーニング
	14時 リラックスヨガ ★		要室内靴	19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		17時 STRONG 18時 コンディショニング ★
7	8	9	10	11	12	13
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD		14時 ★ フォームローラーWith 肩こり・首コリスッキリ	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA ★		要マッサージガン
	14時 リラックスヨガ ★		19時 ★ リラックスヨガ	19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ マッサージガンで整う
						17時 STRONG 18時 コンディショニング ★
14	15	16	17	18	19	20
11時 ZUMBA	11時 バランスボール ★		14時 ★ フォームローラーWith 股関節トレーニング	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA ★		14時 姿勢改善 ★ 過敏な交感神経を整える
	14時 リラックスヨガ ★		要室内靴	19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		17時 STRONG 18時 コンディショニング ★
21	22	23	(クリスマス イヴ) 24	(クリスマス) 25	26	27
CHRISTMAS ZUMBA PARTY 11時 ZUMBA 90	11時 ★ 筋膜リリース		14時 フォームローラーWith アニマルトレーニング	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA ★		14時 バランスボールで ★ 全身引き締め
	14時 ★ リラックスヨガ		19時 ★ リラックスヨガ	19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		17時 LAST セミパーソナル ★ 全身引き締め90 1人¥2000
28	肉 30	31				
【感謝 ～2025年～】 今年も1年ありがとうございました！ たくさん通って頂き、感謝いっぱいです！ 来年もやりたいことをやっていきましょう♪ よいお年をお迎えください！ 【木曜の昼ZUMBA】 GOLDかZUMBAどちらかのみ のご予約をお願いします。 【12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 11月23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)						