

日	月	火	水	木	筋	土
		1 2	3	4	5	6
2025年 <b>12月</b> <b>D-FIT</b>	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	要マッサージガン 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 ★		14時 姿勢改善 ★ マッサージガンで整う
	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 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～