



日	月	火	水	木	筋	土
1	2	3	(立春) 4	5	6	7
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD		14時 フォームローラーWith 肋骨体操 ★	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA ★		14時 姿勢改善 ★ なでる・ゆらすで血流改善
	14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
8	9	10	(建国記念の日) 11	12	13	14
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD			13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 背骨を動かして膝痛改善
	14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
15	16	17	18	19	20	21
11時 ZUMBA	11時 バランスボール ★		14時 フォームローラーWith 体幹鍛えて姿勢改善	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 感情はがしでスッキリ
	14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
22	23	24	25	26	27	28
室内靴とマット	(天皇誕生日) 23					
11時 ★ セミパーソナル90 『全身引き締め』 1人2000円 	10時～ ZUMBA 90 		14時 フォームローラーWith バランス感覚トレーニング	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 肋骨動かして呼吸を楽に
			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

2026年.2月

D-FIT



【2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

1月25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)