

日	月	火	水	木	筋	土
1	2	3	4	5	6	7
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD		14時 ★ フォームローラーWith 全身リリース	13時 ZUMBA GOLD ★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ なでる・ゆらすでスッキリ
	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
8	9	10	11	12	13	(ホワイトデー)14
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD		14時 フォームローラーWith 脳のコーディネーション	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA	Happy White Day 3.14	14時 姿勢改善 ★ 背骨をしなやかに
	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
15	16	17	18	19	20	21
11時 ZUMBA	11時 ★ 自律神経整えるストレッチ		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 姿勢改善 ★ 股関節体操
	14時 ★ リラックスヨガ		要室内靴と滑りやすい服装	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
Happy Birthday 11時 ZUMBA 90	11時 ★ バランスボール		14時 ★ フォームローラーWith 背骨体操	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 自律神経とファシア
	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
29.30.31						
2026年.3月 D-FIT				【木曜の昼ZUMBA】 ジムで開催分は、GOLDかZUMBAどちらかのみ「ご予約・キャンセル待ち」でお願いします。		【3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 2月22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)