


| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 筋 | 土 | |
|--|---|---|--|--|---------|-----------------------------|------------------------------------|
|  | | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | | 14時 姿勢改善 ★ 脳のコーディネーションTR |
| | | | | | | 17時 STRONG 18時 コンディショニング | |
| (憲法記念日) 3 | (みどりの日) 4 | 5 | (振替休日) 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 11時 ZUMBA | 11時 ZUMBA GOLD 13時30分 セミパーソナル90 ★ 激・全身引き締め ¥2000 | 9時30分~ペアトレ①★ 11時~ペアトレ②★ ¥3000 (1人) ★ 14時~バランスボール | 13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA | 14時 姿勢改善 ★ 自律神経とファシア 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング | | | |
| | 10 | | | | 11 | 12 | 13 |
| 11時 ZUMBA | 【ペアトレ】 お好きな方を誘って、代表の方1人がご予約をお願いします。内容は、2人で意見を合わせて、リクエストしてください。セミパより、さらに深く、細かくできます。 《通常1人7500円⇒特別1人3000円》 | | 13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA | 14時 姿勢改善 ★ 膝が痛い改善体操 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング | | | |
| | 17 | 18 | | | 19 | 20 | 21 |
| 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 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA | 14時 姿勢改善 ★ 腰が痛い改善体操 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング | | | |
| | 14時 ★ リラックスヨガ | | | | 23 | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 肉.30.31 | | |
| 11時 ZUMBA 90 | 11時 ★ 自律神経を整えるストレッチ | 14時 ★ フォームローラーWith 尻のカタチがきれいになる 19時 ★ リラックスヨガ | 13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA | 【5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 4月26日(日)夜20時~ | | | |
| | 14時 ★ リラックスヨガ | | | | | | |
| 《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) | | | | | | | |