

日	月	火	水	木	筋	土
2026年6月 D-FIT	1	2	3	4	5	6
	11時 ZUMBA GOLD		14時 フォームローラー-With 筋肉が癒しを求めている	13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善★ 脳内パニック！緊急事態宣言！
	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★
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 動物ってすごい	13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善★ ガチガチ肩をマシユマロ肩へ
	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 ZUMBA GOLD		14時 フォームローラー-With 頭と尻って気持ちいい～	13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善★ 関節のサビ取り
	14時 マッサージガン★		要マッサージガン	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	24	25	26	27
11時 ZUMBA	11時 バランスボール★		14時 フォームローラー-With ホップステップジャンプ	13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善★ え？ここ宇宙？足底感覚
	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★
28	29	30				
11時 ZUMBA 90		【木曜の昼ZUMBA】 ジムで開催分は、GOLDかZUMBAどちらか のみの「ご予約・キャンセル待ち」でお願いし ます。 6月1日(月)20時～両方予約OKとします。		【木曜夜の公民館レッスン】 19時～ボクシングEX 20時～ZUMBA ・月4回 月謝3200円 		【6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 5月24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)