


日	月	火	水	木	筋	土	
2026年7月 D-FIT	【7月分予約開始】 ★のレッスン要予約 ※ネットでの予約 6月28日(日)夜20時～		1 14時 フォームローラー-With 脳内パニック！迷走中！	2 13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA	3	4 要タオル(普通の70cm程) 14時 姿勢改善 ★ 背中に羽、生やしてみる？ 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング	
		5	6	7	8	9	10
		11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD 14時 リラックスヨガ ★	14時 フォームローラー-With お願い！そこはやさしくして！ 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	14時 姿勢改善 ★ お尻から悲鳴が聞こえます 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング	
12	13	14	15	16	17	18	
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD 14時 リラックスヨガ ★	14時 フォームローラー-With ★ 転んだのは誰かのせいかもしれないが、立ち上がらないのは自分のせいだ！	13時 ZUMBA GOLD ★ 14時 ZUMBA 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA	14時 姿勢改善 ★ もう漏らさないわ！ 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング			
19	(海の日) 20	21	22	23	24	25	
11時 ZUMBA		室内靴	14時 フォームローラー-With 人間やめます 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	14時 姿勢改善 ★ 胸！上げてみます？ 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング		
26	27	28	29.30.31	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> 【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。 7月1日(水)20時～両方予約OK </div>			
11時 ZUMBA 90	11時 バランスボール ★ 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)