

日	月	火	水	木	筋	土
2026年8月 D-FIT						1 14時 姿勢改善 ★ ここは・・・どこだ？ 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
2	3	4	5	6	7	8
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD	14時 フォームローラーWith ドッジビーで遊ぼう 室内靴	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA ★	14時 姿勢改善 ★ 腹の脂肪。買い取らせたら 億万長者！		
	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	
9	10	11	12	13	14	15
	11時 ZUMBA GOLD	14時 ★ フォームローラーWith どこまでお尻で、どこから脚なの？ 19時 リラックスヨガ ★	お盆休み			
	14時 リラックスヨガ ★					
16	17	18	19	20	21	22
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD	14時 フォームローラーWith 事件は会議室で起こってるん じゃない。ぶよぶよの腹周り で起きてるんだ！	13時 ZUMBA GOLD ★ 14時 ZUMBA	14時 姿勢改善 ★ あなた～のモモに狙いを決めて♪ ひ♥ざ♥が、わらう♪♪		
	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	
23	24	25	26	27	28	29.30.31
11時 ZUMBA	11時 バランスボール ★	14時 ★ フォームローラーWith 黙れ小僧！お前に荒ぶる 二の腕が救えるか！ 19時 リラックスヨガ ★	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA	【8月分予約開始】 ★のレッスン要予約 ※ネットでの予約 7月26日(日)夜20時～		
	14時 リラックスヨガ ★		19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA			
《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）						