

日	月	火	水	木	筋	土
2026年9月 D-FIT		1	2	3	4	5
		要靴下 14時 フォームローラーWith 靴下を 履くだけなのに 大惨事	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA	14時 姿勢改善 春はあけぼの、夏は脇腹 ようよう細くなりゆくウエスト 17時 STRONG 18時 コンディショニング		
6	7	8	9	10	11	12
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD		14時 フォームローラーWith	13時 ZUMBA GOLD		14時 姿勢改善
	14時 リラックスヨガ		跳ばねえ豚は、ただの豚だ	14時 ZUMBA		同情するなら、胸のハリをくれ！
			19時 リラックスヨガ	19時 ボクシングEX		17時 STRONG
13	14	15	16	17	18	19
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD		14時 フォームローラーWith	13時 ZUMBA GOLD		14時 姿勢改善
	14時 リラックスヨガ		ゴリゴリ・バキバキの刑よ♡	14時 ZUMBA		尻に効いたよね。
				19時 ボクシングEX		17時 STRONG
20	(敬老の日)21	22	(秋分の日)23	24	25	26
11時 ZUMBA			11時～12時30分	13時 ZUMBA GOLD		14時 姿勢改善
			★ドッチビーで遊ぼう	14時 ZUMBA		どこが痛い 聞かれて答える
			●参加無料 ●室内靴	19時 ボクシングEX		どこもかも
			●柔らかいフリスビーをドッチボールの様に投げ合います。老若男女、あの頃にかえって楽しみましょう♪	20時 ZUMBA		17時 STRONG
27	28	29				18時 コンディショニング
11時 ZUMBA 90	11時 バランスボール				【木曜の昼ZUMBA】 ★マークは、GOLDかZUMBAどちらかのための「ご予約・キャンセル待ち」でお願いします。 9月1日(火)20時～両方予約OK	
	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）						