

日	月	火	水	木	筋	土
2026年10月 D-FIT			【10月分予約開始】 ★のレッスン要予約 ※ネットでの予約 9月27日(日)夜20時～		1 2 14時 フォームローラーwith バイバイ、ミートテック ★ 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA	3 14時 姿勢改善 ★ 姉さん事件です。子どもに「どうして太っ てるの？」と純粋に聞かれました。 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
4	5	6	7	8	9	10
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD 14時 ★ リラックスヨガ		13時30分 GOLD 14時30分 ZUMBA ★	14時 フォームローラーwith まわれ、ま〜われ ★ 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 自分を探す18歳 周りが自分を探す81歳 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
11	(スポーツの日) 12	13	14	15	16	17
11時 ZUMBA			13時30分 GOLD 14時30分 ZUMBA ★ 19時 ★ リラックスヨガ	14時 フォームローラーwith 「疲れたら休むんじゃない。★ 疲れる前に休むんだ。」 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 大胸筋が歩いてる 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
1時間だけ別人へ！楽しもう♪ 18	19	20	21	22	23	24
11時 ★ HALLOWEEN ZUMBA PARTY	11時 ★ 自律神経を整える体操 14時 ★ リラックスヨガ		13時30分 GOLD 14時30分 ZUMBA ★ 19時 ★ リラックスヨガ	14時 フォームローラーwith 腹筋が8LDK ★ 19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 「筋肉痛で歩けない！」と なぜか「満面の笑み」で言う 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
4名限定 25	26	27	28	29	30	31
11時 ★ セミパーソナル90 『筋肉は最高の ファッション』 1人2000円	11時 ★ バランスボール 14時 ★ リラックスヨガ		13時30分 GOLD 14時30分 ZUMBA ★ 19時 ★ リラックスヨガ	【水曜の昼ZUMBA】 ジムで開催の、GOLDかZUMBAは、 どちらかのみのご予約・キャンセル待 ち」でお願いします。 9月28日(月)20時～両方予約OK		
《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）						