# 2026年.12月 D-FIT

普段パーソナルを受けていない人を優先

【12月分予約開始】
★のレッスン要予約
※ネットでの予約
11月22(日)夜20時～

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 筋 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | 13時30分　GOLD<br>14時30分　ZUMBA | 14時　フォームローラーwith<br>もう独りで歩けない<br>時代の風が強すぎて ★<br>19時　ボクシングＥＸ<br>20時　ＺＵＭＢＡ | | 14時　姿勢改善 ★<br>この声が枯れるくらいに<br>君に好きと言えば良かった<br>17時　ＳＴＲＯＮＧ<br>18時　コンディショニング ★ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| セミパーソナル９０ ★<br>11時『Muscle is everything』<br>１人２０００円 | 11時 ★<br>ZUMBA GOLD<br>14時<br>リラックスヨガ ★ | | 13時30分　GOLD<br>14時30分　ZUMBA ★<br>19時<br>リラックスヨガ ★ | 14時　フォームローラーwith<br>私バカよね　おバカさんよね ★<br>19時　ボクシングＥＸ<br>20時　ＺＵＭＢＡ | 室内靴 | 14時　バランスボール ★<br>17時　ＳＴＲＯＮＧ<br>18時　コンディショニング ★ |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 11時<br>ＺＵＭＢＡ | 11時 ★<br>ZUMBA GOLD<br>14時<br>リラックスヨガ ★ | | 13時30分　GOLD<br>14時30分　ZUMBA ★ | 14時　フォームローラーwith<br>誰かに盗られるくらいなら<br>あなたを殺していいですか ★<br>19時　ボクシングＥＸ<br>20時　ＺＵＭＢＡ | | 14時　姿勢改善 ★<br>風に戸惑う弱気な僕<br>17時　ＳＴＲＯＮＧ<br>18時　コンディショニング ★ |
| 20 | 21 | 22 | 23 | （MaryXmａｓ）24 | 25 | 26 |
| 10時30分～<br>Mary Christmas<br>ＺＵＭＢＡ90 | 室内靴<br>11時 ★<br>バランスボール<br>14時<br>リラックスヨガ ★ | | 13時30分　GOLD<br>14時30分　ZUMBA ★<br>19時<br>リラックスヨガ ★ | 14時　フォームローラーwith<br>ずっと君と生きてくんだね ★<br>僕の背中には羽がある<br>19時　ボクシングＥＸ<br>20時　ＺＵＭＢＡ | | 14時　姿勢改善 ★<br>盗んだバイクで走りだすな<br>17時　ＳＴＲＯＮＧ<br>18時　コンディショニング ★ |
| 27 | 28.肉.30.31 | | | | | |
| 11時<br>ＺＵＭＢＡ | 年末年始休業<br>１２月２８日（月）<br>～<br>１月５日（火） | | | | | |

2026年！感謝！
今年も1年ありがとうございました♪記念写真を見て、
また今年も同じメンバーがいる奇跡を大切に想います♪
よいお年をお迎えください。

【水曜の昼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。
12月1日(火)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）