

2025年4月～9月

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	3 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	4 ・筋膜リリース&ストレッチ	5 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
6	7	8 休館日	9 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	10 ・筋膜リリース&ストレッチ	11	12 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
13	14	15 休館日	16 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	17 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	18 ・筋膜リリース&ストレッチ	19 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
20	21	22 休館日	23 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	24 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	25 ・筋膜リリース&ストレッチ	26 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
27	28	29 休館日	30 休館日			
5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	2 ・筋膜リリース&ストレッチ	3
4	5	6 休館日	7 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	8 ・筋膜リリース&ストレッチ	9 ・筋膜リリース&ストレッチ	10 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
11	12	13 休館日	14 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	15 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	16 ・筋膜リリース&ストレッチ	17 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
18	19	20 休館日	21 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	22 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	23 ・筋膜リリース&ストレッチ	24 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
25	26	27 休館日	28 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	29 ・筋膜リリース&ストレッチ	30 ・筋膜リリース&ストレッチ	31 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館日	4 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	5 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	6 ・筋膜リリース&ストレッチ	7 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
8	9	10 休館日	11 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	12 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	13 ・筋膜リリース&ストレッチ	14 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
15	16	17 休館日	18 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	19 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	20 ・筋膜リリース&ストレッチ	21 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
22	23	24 休館日	25 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	26 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	27 ・筋膜リリース&ストレッチ	28 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
29	30					

教室開催カレンダー

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	3 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	4 ・筋膜リリース&ストレッチ	5 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
6	7	8 休館日	9 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	10 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	11 ・筋膜リリース&ストレッチ	12 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
13	14	15 休館日	16 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	17 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	18 ・筋膜リリース&ストレッチ	19 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
20	21	22 休館日	23 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	24 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	25 ・筋膜リリース&ストレッチ	26 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
27	28	29 休館日	30	31		
8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 ・筋膜リリース&ストレッチ	2 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
3	4	5 休館日	6 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	7 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	8 ・筋膜リリース&ストレッチ	9 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
10	11	12 休館日	13	14	15	16 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
17	18	19 休館日	20 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	21 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	22 ・筋膜リリース&ストレッチ	23 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
24/31	25	26 休館日	27 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	28 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	29 ・筋膜リリース&ストレッチ	30 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休館日	3 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	4 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	5 ・筋膜リリース&ストレッチ	6 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
7	8	9 休館日	10 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	11 ・筋膜リリース&ストレッチ	12	13 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
14	15	16 休館日	17 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	18 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	19 ・筋膜リリース&ストレッチ	20 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
21	22	23 休館日	24	25 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	26 ・筋膜リリース&ストレッチ	27 ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
28	29	30 休館日				

・開催日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

2025年10月～2026年3月 教室開催カレンダー

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ・いずヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	2 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	3 ・筋膜リリース&ストレッチ	4 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
5	6	7 休館日	8 ・いずヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	9 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	10 ・筋膜リリース&ストレッチ	11 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
12	13	14 休館日	15 ・いずヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	16 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	17 ・筋膜リリース&ストレッチ	18 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
19	20	21 休館日	22 ・いずヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	23 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	24 ・筋膜リリース&ストレッチ	25 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
26	27	28 休館日	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・はじめのビラティス ・やさしいビラティス ・ベーシックヨガ
2 3		4 休館日	5	6 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿エクササイズ ・ZUMBA	7 ・筋膜リリース&ストレッチ	8 ・はじめのビラティス ・やさしいビラティス ・ベーシックヨガ
9	10	11 休館日	12 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	13 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿エクササイズ ・ZUMBA	14 ・筋膜リリース&ストレッチ	15 ・はじめのビラティス ・やさしいビラティス ・ベーシックヨガ
16	17	18 休館日	19 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	20 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿エクササイズ ・ZUMBA	21 ・筋膜リリース&ストレッチ	22 ・はじめのビラティス ・やさしいビラティス ・ベーシックヨガ
23/30	24 休館日	25 休館日	26 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	27 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿エクササイズ ・ZUMBA	28 ・筋膜リリース&ストレッチ	29

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
7	8	9 休館日	10	11	12	13
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
14	15	16 休館日	17	18	19	20
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
21	22	23 休館日	24	25	26	27
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
28	29	30 休館日	31 休館日	休館日		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休館日	休館日	休館日
4	5	6 休館日	7	8	9	10
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・骨幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢ヨガサイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのビヨティス ・やさしいヨガライス ・ベーシックヨガ
11	12	13 休館日	14	15	16	17
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・骨幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢ヨガサイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのビヨティス ・やさしいヨガライス ・ベーシックヨガ
18	19	20 休館日	21	22	23	24
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・骨幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢ヨガサイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのビヨティス ・やさしいヨガライス ・ベーシックヨガ
25	26	27 休館日	28	29	30	31
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・骨幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢ヨガサイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのビヨティス ・やさしいヨガライス ・ベーシックヨガ

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・柔軟ストレッチ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのビラティス ・やさしいビラティス ・ベーシックヨガ
8	9	10 休館日	11	12	13	14
				<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・柔軟ストレッチ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのビラティス ・やさしいビラティス ・ベーシックヨガ
15	16	17 休館日	18	19	20	21
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・柔軟ストレッチ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのビラティス ・やさしいビラティス ・ベーシックヨガ
22	23	24 休館日	25	26	27	28
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・柔軟ストレッチ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのビラティス ・やさしいビラティス ・ベーシックヨガ

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
8	9	10 休館日	11	12	13	14
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
15	16	17 休館日	18	19	20	21
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA 		<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
22	23	24 休館日	25	26	27	28
			<ul style="list-style-type: none"> ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋膜リリース&ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
29	30	31 休館日				

・開催日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。