



## 教室開催カレンダー

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