

# レッスンスケジュール 2026年4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		14:30 全身リンパマッサージ 19:30 ヒップアップエクササイズ	休館日	10:30 膝改善ストレッチ 19:30 脚のトレーニング	10:30 脚のトレーニング 18:30 上半身のストレッチ	10:30 簡単エアロビ 14:30 下半身のストレッチ
6	7	8	9	10	11	12
中止	10:30 ラジオ体操 14:30 二の腕&背中痩せストレッチ	14:30 全身リンパマッサージ 19:30 ヒップアップエクササイズ	休館日	10:30 膝改善ストレッチ 19:30 脚のトレーニング	10:30 ヒップアップエクササイズ 18:30 上半身のストレッチ	10:30 簡単エアロビ 14:30 下半身のストレッチ
13	14	15	16	17	18	19
14:30 脚のトレーニング 17:30 ヒップアップエクササイズ	10:30 ラジオ体操 14:30 二の腕&背中痩せストレッチ	14:30 全身リンパマッサージ 19:30 ヒップアップエクササイズ	休館日	10:30 膝改善ストレッチ 19:30 脚のトレーニング	10:30 脚のトレーニング 18:30 上半身のストレッチ	10:30 簡単エアロビ 14:30 下半身のストレッチ
20	21	22	23	24	25	26
14:30 脚のトレーニング 17:30 ヒップアップエクササイズ	10:30 ラジオ体操 14:30 二の腕&背中痩せストレッチ	14:30 全身リンパマッサージ 19:30 ヒップアップエクササイズ	休館日	10:30 膝改善ストレッチ 19:30 脚のトレーニング	10:30 脚のトレーニング 18:30 上半身のストレッチ	10:30 簡単エアロビ 14:30 下半身のストレッチ
27	28	29	30			
14:30 脚のトレーニング 17:30 ヒップアップエクササイズ	10:30 ラジオ体操 14:30 二の腕&背中痩せストレッチ	10:30 簡単エアロビ 11:30 膝改善ストレッチ	休館日			

※変更や中止の場合は館内掲示またはインスタグラムにてお知らせいたします。

※従来のガイダンスストレッチはございません。

※レッスンの場所はバイク後方エリアまたはストレッチエリアになります。レッスン前の館内放送にて案内いたします。