

# レッスンスケジュール 2026年5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				10:30 ラジオ体操 14:30 背中引き締めエクササイズ 19:30 脚のトレーニング	10:30 脚のトレーニング 14:30 膝痛改善ストレッチ 18:30 猫背改善ストレッチ	10:30 簡単エアロビ
4	5	6	7	8	9	10
10:30 ラジオ体操+ストレッチ 14:30 脚のトレーニング	10:30 ラジオ体操	10:30 ラジオ体操+ストレッチ 14:30 全身リンパマッサージ	休館日	10:30 ラジオ体操 14:30 背中引き締めエクササイズ 19:30 脚のトレーニング	10:30 脚のトレーニング 18:30 ヒップアップエクササイズ	10:30 簡単エアロビ 14:30 猫背改善ストレッチ
11	12	13	14	15	16	17
10:30 ラジオ体操+ストレッチ 13:30 膝痛改善ストレッチ 14:30 脚のトレーニング	10:30 DVDトレーニング 19:30 ヒップアップエクササイズ	10:30 ヒップアップエクササイズ 14:30 全身リンパマッサージ 19:30 簡単エアロビ	休館日	10:30 ラジオ体操+ストレッチ 14:30 背中引き締めエクササイズ 19:30 脚のトレーニング	10:30 脚のトレーニング 14:30 膝痛改善ストレッチ 18:30 猫背改善ストレッチ	10:30 簡単エアロビ 14:30 猫背改善ストレッチ
18	19	20	21	22	23	24
10:30 ラジオ体操+ストレッチ 13:30 膝痛改善ストレッチ 14:30 脚のトレーニング	10:30 DVDトレーニング 14:30 背中引き締め エクササイズ	10:30 ヒップアップエクササイズ 14:30 全身リンパマッサージ 19:30 簡単エアロビ	休館日	10:30 ラジオ体操 14:30 背中引き締めエクササイズ 19:30 脚のトレーニング	13:30 脚のトレーニング 14:30 膝痛改善ストレッチ 18:30 猫背改善ストレッチ	10:30 簡単エアロビ 14:30 猫背改善ストレッチ
25	26	27	28	29	30	31
10:30 ラジオ体操+ストレッチ 13:30 膝痛改善ストレッチ 14:30 脚のトレーニング	10:30 DVDトレーニング 14:30 背中引き締め エクササイズ	14:30 全身リンパマッサージ 19:30 簡単エアロビ 20:30 ヒップアップエクササイズ	休館日	10:30 ラジオ体操 14:30 背中引き締めエクササイズ 19:30 脚のトレーニング	10:30 脚のトレーニング 14:30 膝痛改善ストレッチ 18:30 猫背改善ストレッチ	10:30 簡単エアロビ 14:30 猫背改善ストレッチ

※変更や中止の場合は館内掲示またはInstagramにてお知らせいたします。

※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。

