

レッスンスケジュール 2026年6月

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

※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。

※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。