レッスンスケジュール　2026年11月

強度	かなりやさしい	やさしい	ふつう	ややきつい	きつい	かなりきつい

※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。

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30	ダンス トレーニング 西谷	背中・巻き肩 改善エクササイズ 小寺	ダンス トレーニング 高橋	休館日	背中・巻き肩 改善エクササイズ 小寺	ボールエクササイズ 高橋	ダンス トレーニング 高橋
11:30	ゴムチューブトレーニング &リンパマッサージ 小寺	腰痛予防の ストレッチ 藤岡	姿勢改善 ストレッチ 西谷		腰痛予防の ストレッチ 藤岡	ひざ痛予防の ストレッチ 藤岡	下半身の トレーニング 田邊
13:30	DVD トレーニング	日替わり メニュー	DVD トレーニング		日替わり メニュー	日替わり メニュー	自重 トレーニング 山本
14:30	ひざ痛予防の ストレッチ 藤岡	ゴムチューブトレーニング &リンパマッサージ 小寺	ダンス トレーニング 高橋		ゴムチューブトレーニング &リンパマッサージ 小寺	本気の ヒップアップトレ 藤岡	お腹引き締め トレーニング 田邊
19:00	本気の ヒップアップトレ 藤岡	ボールエクササイズ 高橋	自重 トレーニング 山本		ダンス トレーニング 高橋	下半身の トレーニング 田邊	
20:00	自重 トレーニング 山本	ダンス トレーニング 西谷	本気の ヒップアップトレ 藤岡		お腹引き締め トレーニング 田邊		

代行のお知らせ

1日(日)　13:30　西谷　姿勢改善ストレッチ
3日(火)　11:30　高橋
7日(土)　10:30　藤岡
8日(日)　11:30、14:30　藤岡
9日(月)　19:00　西谷　ダンストレーニング
21日(土)　10:30　藤岡
23日(月)　11:30　藤岡　ヒップアップトレーニング



★24日(火)～27日(金)身体バランス測定会のため、グループレッスンはお休みになります。