

2026年1月 モーニングスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
				休	休	休
4	5	6	7	8	9	10
	10:30~11:15 初めての ZUMBA GOLD® ★★★	10:15~11:00 骨から変える 0ピラティス 『コアフィット』 ★★	10:15~11:00 やさしいバレエ ★★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★	
11	12	13	14	15	16	17
	休	10:15~11:00 骨から変える 0ピラティス 『コアフィット』 ★★	10:15~11:00 やさしいバレエ ★★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★	
18	19	20	21	22	23	24
	10:30~11:15 初めての ZUMBA GOLD® ★★★	10:15~11:00 骨から変える 0ピラティス 『コアフィット』 ★★	10:15~11:00 やさしいバレエ ★★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★	
25	26	27	28	29	30	31
	10:30~11:15 初めての ZUMBA GOLD® ★★★	10:15~11:00 骨から変える 0ピラティス 『コアフィット』 ★★	10:15~11:00 やさしいバレエ ★★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★	

10:15~10:45
竹ツボ＆ウォーム
体操★

10:50~11:20
椅子ヨガ
★