

2026年1月 モーニングスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
			休	休	休	
4	5	6	7	8	9	10
	10:30~11:15 初めての ZUMBAGOLD® ★★★	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★ 10:50~11:20 椅子ヨガ ★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★ 10:50~11:20 ディスコダンス ★	
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★ 10:50~11:20 椅子ヨガ ★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★ 10:50~11:20 ディスコダンス ★	
18	19	20	21	22	23	24
	10:30~11:15 初めての ZUMBAGOLD® ★★★	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★ 10:50~11:20 椅子ヨガ ★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★ 10:50~11:20 ディスコダンス ★	
25	26	27	28	29	30	31
	10:30~11:15 初めての ZUMBAGOLD® ★★★	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★ 10:50~11:20 椅子ヨガ ★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★ 10:50~11:20 ディスコダンス ★	

10:15～10:45
竹ツボ&ウォーム
体操★

10:50～11:20
椅子ヨガ
★