

2026年4月 モーニングスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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 ★	
5	6	7	8	9	10	11
	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 ★	
12	13	14	15	16	17	18
	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 ★	
19	20	21	22	23	24	25
	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 ★	
26	27	28	29	30		
	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』 ★★	⓪	⓪		

10:15~10:45
竹ツボ&ウォーム
体操★

10:50~11:20
椅子ヨガ
★