

2024

8月

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|-----|----------------------------|---|
| 29 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 |
|  |  |  | ★? 10:30 シークレットレッスン ★? 13:30 シークレットレッスン ★? 19:00 シークレットレッスン | | | |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 森 ★3 11:00 リズムダンベル 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 小畑 ★5 19:00 サーキットトレーニング | 石本 ★3 13:30 ポテイエクササイズ 森 ★3 19:00 リズムシェイプ | 小畑 ★2 10:30 ストレッチポール 原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ | 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 森 ★3 18:30 リズムシェイプ | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 夏休み | 夏休み | 夏休み | 夏休み | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 浅賀 ★1 13:30 だるさ対策 NEW (フットセラピー) バスタオル持参 森 ★3 19:00 リズムシェイプ | 森 ★2 13:30 椅子トレ 浅賀 ★3 19:00 ヨガ | 原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 石本 ★3 19:00 ポテイエクササイズ | 浅賀 ★2 13:30 コンテショニング (正しい歩きのために) 小畑 ★2 19:00 ストレッチ | | 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 |
| 浅賀 ★2 11:00 骨盤調整ヨガ 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール 石本 ★3 19:00 ポテイエクササイズ | 森 ★3 11:00 リズムダンベル 原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 石本 ★3 19:30 ポテイエクササイズ | 原田 ★2 10:30 股関節ストレッチ 森 ★2 13:30 椅子トレ 小畑 ★2 19:00 ストレッチポール | 原田 ★3 13:30 ダンベルエクササイズ 浅賀 ★3 19:00 ヨガ | | |  |
| 02 | 03 | ストレッチエリアでの教室の時間はストレッチエリアの使用ができません。ご理解ご協力をお願いいたします。 | | | | |