

# 2025

# 2月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
27	28	29	30	31	01	02	
03	04	05	06	07	08	09	
原田 ★2 10:30 肩甲骨ストレッチ 森 ★2 13:30 椅子トレ	浅賀 ★2 11:00 リンパコンディショニング 森 ★2 13:30 骨盤矯正ストレッチ ★3 18:45 リスムシェイプ	原田 ★2 19:00 股関節ストレッチ	小畑 ★3 10:30 BODYバランス ★2 11:00 ストレッチボール 浅賀 ★2 13:30 やさしいヨガ ★3 19:00 ヨガ	小畑 ★2 10:30 ストレッチ 浅賀 ★2 11:10 ピラティス 森 ★3 13:30 リスムダンベル 原田 ★3 19:00 ボクササイズ			
10	11	12	13	14	15	16	
小畑 ★3 10:30 BODYバランス ★2 11:00 ストレッチ 森 ★2 13:30 椅子トレ 原田 ★3 19:00 ダンベルエクササイズ	浅賀 ★3 11:00 ヨガ 森 ★3 13:30 リスムダンベル	小畑 ★2 10:30 ストレッチボール ★2 11:10 ストレッチ 原田 ★2 19:00 肩甲骨ストレッチ	森 ★2 11:00 青竹ピクス 浅賀 ★2 13:30 ピラティス ★2 19:00 ピラティス	浅賀 ★2 11:00 コンディショニング (正しい歩きのために) 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 小畑 ★5 19:00 ♡FAT BURN♡			
17	18	19	20	21	22	23	
原田 ★2 10:30 ダンベルエクササイズ ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 森 ★3 18:45 リスムシェイプ	森 ★2 11:00 青竹ピクス ★2 13:30 骨盤矯正ストレッチ 小畑 ★2 19:00 ストレッチ	森 ★3 11:00 リスムダンベル ★2 13:30 椅子トレ 原田 ★2 19:00 ボクササイズ	小畑 ★2 10:30 ストレッチボール 浅賀 ★2 13:30 コンディショニング (肩こり対策) ★3 18:45 ヨガ	森 ★2 11:00 青竹ピクス ★3 13:30 リスムダンベル 原田 ★3 19:00 ダンベルエクササイズ			
24	25	26	27	28	01	02	
小畑 ★2 10:30 ストレッチボール 原田 ★2 11:00 股関節ストレッチ 森 ★2 13:30 椅子トレ	浅賀 ★2 11:00 ピラティス 原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 小畑 ★2 19:00 ストレッチボール	森 ★2 11:00 青竹ピクス ★2 13:30 椅子トレ 小畑 ★5 19:00 サーキットトレーニング	森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ 浅賀 ★2 13:30 やさしいヨガ ★3 19:00 ヨガ	小畑 ★2 10:30 ストレッチ 浅賀 ★1 11:10 コンディショニング (フェイス) 原田 ★3 19:00 股関節ストレッチ			
03	04	メモ:					
		<p>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出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。            各プログラムは約30分間を予定しています。            教室の強度は、星の数で記載しています。            ※ 青竹ピクスは20分です。            ※ ヨガ、コンディショニングは45分です。            ※ コンディショニングはフェイスタオル・バスタオルをご持参ください。</p>					

