

2024年12月フレンドレッスンスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 HIIT 15:00	2 有料 ZUMBA 9:30 有料 ピラティス 10:30	3 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00	4 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 9:30 フットセラピー 15:00	5 午前 林田店常駐 【林田店】 フットセラピー 11:00	6 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	7 ストレッチ 15:00
8 HIIT 11:00	9 有料 ZUMBA 9:30 有料 ピラティス 10:30	10 午後 林田店常駐 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00 【林田店】 ピラティス 15:00	11 ストレッチ 15:00	12 HIIT 15:00	13 午後 林田店常駐 フットセラピー 9:30 ピラティス 11:00 【林田店】 フットセラピー 15:00	14 HIIT 11:00
15 HIIT 15:00	16 ストレッチ 15:00	17 午後 林田店常駐 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00 【林田店】 やさしいヨガ 15:00	18 HIIT 11:00	19 手芸 10:00 (ニードルフェルト) 16:00	20 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	21 林田店 無料開放デイ 【林田店】 ストレッチ 10:00 フットセラピー 15:00
22 中央店 無料開放デイ	23 有料 ZUMBA 9:30 有料 ピラティス 10:30	24 午後 林田店常駐 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00 【林田店】 ピラティス 15:00	25 一日 林田店常駐 【林田店】 ストレッチ 9:30 フットセラピー 11:00 手芸 13:00 (ニードルフェルト) 15:00	26 午後 林田店常駐 【林田店】 フットセラピー 15:00	27 ピラティス 9:30 ピラティス 11:00	28 HIIT 11:00
29 フットセラピー 14:00	30 ゆる HIIT 9:30 ゆる HIIT 11:00 ストレッチ 15:00	31 HIIT 11:00				