

2025年 4月 フレンドレッスンスケジュール

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