

2025年 2月 フレンドレッスンスケジュール

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