

2025年 1月 フレンドレッスンスケジュール

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