

2026

4月

April

MON

T

WED

THU

F

SAT

SUN

1

2

3

4

15:45~16:45
MICHIKO
ダイエット

5

14:30~15:30
初中級ステップ

6

12:30~13:00
BODY ATTACK30

7

8

14:40~15:20
ひめトレ

9

10

11

12

13

14

15

14:45~15:30
ホットヴィンヤサ
フローヨガ

16

13:40~14:40
ダイエット
基礎講座

17

18

17:30~18:15
社交ダンス
ジルバ

19

20

12:40~13:25
Q-REN

21

22

14:45~15:30
社交ダンス
ルンバ

23

13:40~14:40
グループ
ワークアウト

24

25

26

27

12:30~13:30
お身体整えヨガ

28

29

30

13:45~14:45
ダンスエアロ&
スキルアップ

