

1 January,
2026



1月

1月						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4 14 : 30 ~ 15 : 10 ハタヨガ	5 昼の部 : 12 : 30 ~ 13 : 30 夜の部 : 18 : 45 ~ 19 : 45 MICHIKOダイエット	6	7 14 : 40 ~ 15 : 40 ヒメトレ	8 13 : 40 ~ 14 : 40 ダイエット基礎講座	9	10 15 : 45 ~ 16 : 45 MICHIKOダイエット
11 14 : 30 ~ 15 : 15 初中級ステップ 15 : 30 ~ 16 : 15 初中級エアロ	12 12 : 30 ~ 13 : 30 お身体整えヨガ60	13	14 14 : 40 ~ 15 : 40 食事×機能改善セッション 19 : 00 ~ 19 : 45 中級ステップ	15 13 : 40 ~ 14 : 40 HIP-HOP60	16	17 17 : 30 ~ 18 : 15 社交ダンス
18 14 : 30 ~ 15 : 15 Q-REN	19 12 : 30 ~ 13 : 30 GRIT	20	21 14 : 40 ~ 15 : 25 社交ダンス	22 13 : 40 ~ 14 : 25 中級エアロ	23	24
25 14 : 30 ~ 15 : 15 中級ステップ45 15 : 30 ~ 16 : 15 ミュージックヨガ&ピラティス	26 12 : 40 ~ 13 : 25 Q-REN	27	28 14 : 50 ~ 15 : 40 ヴィンヤサフローヨガ50	29 13 : 40 ~ 14 : 40 グループワークアウト	30	31

..... 休業日