

2026
6月
June

MON

T

WED

THU

F

SAT

SUN

1

2

3

14:40~15:20
ひめトレ

4

5

6

15:45~16:45
MICHIKO
ダイエット

7

14:30~15:30
初中級ステップ

8

12:40~13:10
BODY ATTACK

9

10

11

12

13

17:30~18:15
社交ダンス
チャチャチャ

14

12:10~13:10
グループ
ワークアウト

15

12:30~13:30
お身体整えヨガ

16

17

14:45~15:30
社交ダンス
ルンバ

18

13:40~14:40
ダイエット
基礎講座

19

20

21

22

23

24

14:45~15:30
ホットヴィンヤサ
フローヨガ

25

16:35~17:35
グループ
ワークアウト

26

27

28

29

30

