

# 2026

## 2月

### February



Valentine's Day

MON	T	WED	THU	F	SAT	SUN
						1
2 12:40~13:25 Q-REN	3 14:40~15:20 ひめトレ	4 13:40~14:40 グループ ワークアウト	5 15:45~16:45 MICHIKO ダイエット	6 14:30~15:10 初中級ステップ	7 15:30~16:15 初中級エアロ	8 14:30~15:10 ハタヨガ
9 12:30~13:30 18:45~19:45 MICHIKO ダイエット	10 14:50~15:40 ヴィンヤサ フローヨガ50	11 13:40~14:40 HIP-HOP60	12 17:30~18:15 社交ダンス ジルバ	13 14 15 14:30~15:10 ハタヨガ		
16 12:30~13:00 BODY ATTACK30	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 14:30~15:15 中級ステップ	22 15:30~16:15 ミュージック ヨガ&ピラティス		
23 12:30~13:30 お身体整えヨガ	24 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	25 13:40~14:25 中級エアロ	26 27 28			

※予約締切は原則開催日の2日前までです。

尚、定員に達した場合は会員様優先での開催になります。非会員様は予約先着順での参加になります。ご了承ください。