



※内容及び時間・担当は都合により変更になる場合がございます。 予めご了承ください。

2026年

# 1月の日曜日のレッスン

1/11

11:30~12:30
ヨガ
60
古里
12:40~13:00
ポールストレッチ
古里
13:15~13:45
Radical Power30
麻植
13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

1/18

11:30~12:30
ピラティス
60
MIKA
12:40~13:40
ヨガ
60
MIKA
13:50~14:40
FIGHT DO
50
麻植

1/25

11:30~12:30
ヨガ
60
古里
12:40~13:00
ポールストレッチ
古里
13:15~13:45
Radical Power30
麻植
13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植



おまけ  
で  
う  
ち  
の  
こ  
ら  
に  
お  
ま  
け  
を  
し  
て  
く  
だ  
さ  
い