



フィットネスクラブレックス スタジオ・プール タイムスケジュール

1月



2026年

1月の日曜日のレッスン

1/11

1/18

1/25



お
ま
し
て
お
と
う
い
ま
す

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

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

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