

# 2026年7月



## みんなのスクール 開催カレンダー

各種レッスン好評受付中！  
詳細はTEL、または受付まで！

※参加料900円  
(教室前後でトレーニングルーム利用可能)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
					姿勢改善ピラティス	
5	6	7	8	9	10	11
	健康ストレッチ		健康脳トレ	健康筋力アップ	姿勢改善ピラティス	
	筋トレフィットネス		リフレッシュヨガ	Disco Word・ZUMBA		
				ZUMBA®		
12	13	14	15	16	17	18
		姿勢改善ピラティス	健康脳トレ	健康筋力アップ	姿勢改善ピラティス	
		STRONG NATION	リフレッシュヨガ	Disco Word・ZUMBA		
				美ユーティ Body wave®		
19	20	21	22	23	24	25
	健康ストレッチ		健康脳トレ	健康筋力アップ	姿勢改善ピラティス	
	筋トレフィットネス		リフレッシュヨガ	Disco Word・ZUMBA		
				ZUMBA®		
26	27	28	29	30	31	
		姿勢改善ピラティス	健康脳トレ	健康筋力アップ		
		STRONG NATION	リフレッシュヨガ	Disco Word・ZUMBA		
				美ユーティ Body wave®		



【教室利用の流れ】 ※2か月ごとの登録制です。昨年度まで参加していた場合も再度お申し込みください。

- ①券売機で教室の券を買う
  - ②受付で出席をとる(参加される教室名とお名前をお伝えください)
- ※ご希望の方は教室前後に無料でトレーニングルームをご利用できますので、お声がけください
- ③教室の場所へ移動する(更衣室をご活用ください)
- ★用具の貸出もしておりますので、お気軽にご参加いただけます！  
★屋内用シューズをご持参いただき、動きやすい服装でお越しください！

色分け	教室名	開催日時
ショート レッスン	健康ストレッチ	月曜日 12:40~13:00
	健康脳トレ	水曜日 13:00~13:20
	健康筋力アップ	木曜日 10:00~10:20
	筋トレフィットネス	月曜日 13:10~14:00
	姿勢改善ピラティス	火曜日 18:40~19:30
	STRONG NATION	火曜日 19:40~20:30
	リフレッシュヨガ	水曜日 13:30~14:30
	Disco world	木曜日 10:30~11:30
	ZUMBA	木曜日 11:40~12:30
	美ユーティ Bodywave	木曜日 19:30~20:20
	ZUMBA	木曜日 19:30~20:20
	姿勢改善ピラティス	金曜日 19:00~19:50