November

11

2026

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 11:00- ZUMBA (荒井 翔伍) 12:00- フラエクササイズ (Ao) 13:00- エナジーフローヨガ (Kana) 14:00- リラックスヨガ (Kana)	14 10:00- 季節の整いヨガ (下田平 幸子) 11:00- 姿勢改善ヨガ (下田平 幸子)	15 19:00- リズムボクシング (きむにぃ) 20:00- ZUMBA (きむにぃ)
16 9:00- 朝ヨガ (SAE) 10:00- メンテナンスヨガ (SAE)	17 11:00- フラエクササイズ (Ao) 19:00- ZUMBA Gold (KUMI) 20:00- ZUMBA (KUMI)	18 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	19 12:00- ZUMBA (きむにぃ) 19:00- フローヒートヨガ (NATSUMI) 20:00- フローヒートヨガ (NATSUMI)	20 10:00- リズムボクシング (荒井 翔伍) 11:00- ZUMBA (荒井 翔伍) 12:00- フラエクササイズ (Ao) 13:00- エナジーフローヨガ (Kana) 14:00- リラックスヨガ (Kana)	21 10:00- 季節の整いヨガ (下田平 幸子) 11:00- 姿勢改善ヨガ (下田平 幸子)	22 19:00- リズムボクシング (きむにぃ) 20:00- ZUMBA (きむにぃ)
23 勤労感謝の日 9:00- 朝ヨガ (SAE) 10:00- メンテナンスヨガ (SAE)	24 11:00- フラエクササイズ (Ao) 19:00- ZUMBA Gold (KUMI) 20:00- ZUMBA (KUMI)	25	26 10:00- エアロビクス (MIKA♪) 11:00- HIIT (MIKA♪) 12:00- ZUMBA (きむにぃ) 19:00- フローヒートヨガ (NATSUMI) 20:00- フローヒートヨガ (NATSUMI)	27 10:00- リズムボクシング (荒井 翔伍) 11:00- ZUMBA (荒井 翔伍) 12:00- フラエクササイズ (Ao) 13:00- エナジーフローヨガ (Kana) 14:00- リラックスヨガ (Kana)	28 10:00- 季節の整いヨガ (下田平 幸子) 11:00- 姿勢改善ヨガ (下田平 幸子)	29 19:00- リズムボクシング (きむにぃ) 20:00- ZUMBA (きむにぃ)
30 9:00- 朝ヨガ (SAE) 10:00- メンテナンスヨガ (SAE)						