2026年　11月

FIT-EASY　飯田店

studio　lesson

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	5	6	7
	初めてのヨガ Erika10名 11:00-12:00 リズム ボクシング 瀧澤　昌樹13名 19:00-19:30	ベーシック ヨガ ayano★★12名 13:00-14:00 美しい身体と 健康づくりヨガ Erika10名 19:30-20:30	ポール エクササイズ （ひめトレ有） SATSUKI 7名 13:00-13:45 relax flow yoga MITSUE★ 12名 19:00-20:00	休講	ポール エクササイズ SATSUKI 7名 13:00-13:45 Basic Pilates MIKU 8名 19:30-20:25	センタリング ヨガ Shoko 10名 11:00-12:00
8	9	10	11	12	13	14
	初めてのヨガ Erika10名 11:00-12:00 リズム ボクシング 瀧澤　昌樹13名 19:00-19:30	ベーシック ヨガ ayano★★12名 13:00-14:00 UEKAE セルフリリース 10名 19:00-19:30 ZUMBA 12名 19:45-20:15	ZUMBA 春 13名 19:30-20:15	slow flow yoga MITSUE★ 12名 13:00-14:00 ZUNBA RAN　10名 19:00–19:30	ポール エクササイズ （ひめトレ有） SATSUKI 7名 13:00-13:45 Basic Pilates MIKU 8名 19:30-20:25	センタリング ヨガ Shoko 10名 11:00-12:00
15	16	17	18	19	20	21
	初めてのヨガ Erika10名 11:00-12:00 リズム ボクシング 瀧澤　昌樹13名 19:00-19:30	ベーシック ヨガ ayano★★12名 13:00-14:00 美しい身体と 健康づくりヨガ Erika10名 19:30-20:30	ポール エクササイズ SATSUKI 7名 13:00-13:45 relax flow yoga MITSUE★ 12名 19:00-20:00	slow flow yoga MITSUE★ 12名 13:00-14:00 ZUNBA RAN　10名 19:00–19:30	ポール エクササイズ （ひめトレ有） SATSUKI 7名 13:00-13:45 Basic Pilates MIKU 8名 19:30-20:25	センタリング ヨガ Shoko 10名 11:00-12:00
22	23	24	25	26	27	28
	初めてのヨガ Erika10名 11:00-12:00 休講	ベーシック ヨガ ayano★★12名 13:00-14:00 UEKAE ZUMBA 12名 19:00-19:30 STRONGNATION 10名 19:45-20:15		slow flow yoga MITSUE★ 12名 13:00-14:00 ZUNBA RAN　10名 19:00–19:30	ポール エクササイズ （ひめトレ有） SATSUKI 7名 13:00-13:45 Basic Pilates MIKU 8名 19:30-20:25	センタリング ヨガ Shoko 10名 11:00-12:00
29	30					
	初めてのヨガ Erika10名 11:00-12:00 リズム ボクシング 瀧澤　昌樹13名 19:00-19:30					

・遅刻の場合は入室をご遠慮いただきますようお願いいたします。
・レッスン終了後は、次のバーチャルプログラムに参加される会員様を考慮して、
速やかに退出準備のご協力をお願いいたします。