

2026年 10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                                        |
|     |                                      |                                                              |                                                    | slow flow<br>yoga<br><br>MITSUE★<br>13:00-14:00 | ポール<br>エクササイズ<br>(ひめトレ有)<br>SATSUKI<br>13:00-13:45<br><br>Basic Pilates<br>MIKU<br>19:30-20:25 | センタリング<br>ヨガ<br><br>Shoko<br>11:00-12:00 |
| 4   | 5                                    | 6                                                            | 7                                                  | 8                                               | 9                                                                                              | 10                                       |
|     | 初めてのヨガ<br>Erika<br>11:00-12:00       | ベーシック<br>ヨガ<br>ayano★★<br>13:00-14:00                        | ポール<br>エクササイズ<br>(ひめトレ有)<br>SATSUKI<br>13:00-13:45 | 休講                                              | ポール<br>エクササイズ<br>SATSUKI<br>13:00-13:45                                                        | センタリング<br>ヨガ<br><br>Shoko<br>11:00-12:00 |
|     | リズム<br>ボクシング<br>瀧澤 昌樹<br>19:00-19:30 | 美しい身体と<br>健康づくりヨガ<br>Erika<br>19:30-20:30                    | relax<br>flow yoga<br>MITSUE★<br>19:00-20:00       |                                                 | Basic Pilates<br>MIKU<br>19:30-20:25                                                           |                                          |
| 11  | 12                                   | 13                                                           | 14                                                 | 15                                              | 16                                                                                             | 17                                       |
|     | 初めてのヨガ<br>Erika<br>11:00-12:00       | ベーシック<br>ヨガ<br>ayano★★<br>13:00-14:00                        |                                                    | slow flow<br>yoga<br><br>MITSUE★<br>13:00-14:00 | ポール<br>エクササイズ<br>(ひめトレ有)<br>SATSUKI<br>13:00-13:45                                             | 休講                                       |
|     | 休講                                   | UEKAE<br>セルフリリース<br>19:00-19:30<br>ZUMBA<br>19:45-20:15      |                                                    |                                                 | Basic Pilates<br>MIKU<br>19:30-20:25                                                           |                                          |
| 18  | 19                                   | 20                                                           | 21                                                 | 22                                              | 23                                                                                             | 24                                       |
|     | 初めてのヨガ<br>Erika<br>11:00-12:00       | ベーシック<br>ヨガ<br>ayano★★<br>13:00-14:00                        |                                                    | slow flow<br>yoga<br><br>MITSUE★<br>13:00-14:00 | ポール<br>エクササイズ<br>SATSUKI<br>13:00-13:45                                                        | センタリング<br>ヨガ<br><br>Shoko<br>11:00-12:00 |
|     | リズム<br>ボクシング<br>瀧澤 昌樹<br>19:00-19:30 | 美しい身体と<br>健康づくりヨガ<br>Erika<br>19:30-20:30                    | relax<br>flow yoga<br>MITSUE★<br>19:00-20:00       |                                                 | Basic Pilates<br>MIKU<br>19:30-20:25                                                           |                                          |
| 25  | 26                                   | 27                                                           | 28                                                 | 29                                              | 30                                                                                             | 31                                       |
|     | 初めてのヨガ<br>Erika<br>11:00-12:00       | ベーシック<br>ヨガ<br>ayano★★<br>13:00-14:00                        |                                                    | slow flow<br>yoga<br><br>MITSUE★<br>13:00-14:00 |                                                                                                | センタリング<br>ヨガ<br><br>Shoko<br>11:00-12:00 |
|     | リズム<br>ボクシング<br>瀧澤 昌樹<br>19:00-19:30 | UEKAE<br>ZUMBA<br>19:00-19:30<br>STRONGNATION<br>19:45-20:15 | ZUMBA<br>春<br>19:30-20:15                          |                                                 | Basic Pilates<br>MIKU<br>19:30-20:25                                                           |                                          |

- ・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。