

# 2026年4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 健康脳トレ リフレッシュヨガ	2 健康筋力アップ Disco Word 美ユースティ Body wave	3	4
5	6 休場日	7	8 健康脳トレ リフレッシュヨガ	9 健康筋力アップ Disco Word ZUMBA	10	11
12	13	14	15 健康脳トレ リフレッシュヨガ	16 健康筋力アップ Disco Word 美ユースティ Body wave	17 姿勢改善ピラティス	18
19	20 健康ストレッチ 筋トレフィットネス	21 姿勢改善ピラティス STRONG NATION	22 健康脳トレ リフレッシュヨガ	23 健康筋力アップ Disco Word 美ユースティ Body wave	24 姿勢改善ピラティス	25
			健康脳トレ リフレッシュヨガ	休場日		
26	27 健康ストレッチ 筋トレフィットネス	28 姿勢改善ピラティス STRONG NATION	29	30 ZUMBA		

**【教室利用の流れ】 ※2か月登録制です。昨年度まで参加していた場合も再度お申込ください。**

- 券売機で教室の券を買う
- 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
- 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
	美ユースティ 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