

# 2025年 5月

## FIT-EASY揖斐大野店 STUDIO LESSON

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日   | 日曜日                                     |
|--|---|--|---|--|---|---|
|  |   |  | 1   | 2  | 3   | 4                                       |
|  |   |  | デトックスヨガ<br>10:45~11:35<br>MISATO<br>HIPHOPダンス<br>14:00~14:50<br>momoco<br>ストレッチ<br>15:00~15:30<br>momoco<br>HIPHOPダンス<br>20:00~20:50<br>momoco    | ZUMBA<br>14:00~14:45<br>THANH タン<br>ヨガ<br>20:00~21:00<br>madoka  | 優しい<br>トランポリン<br>18:15~19:00<br>HANAЕ<br>体幹バランス<br>&ストレッチ<br>19:15~20:00<br>HANAЕ | ZUMBA<br>17:30~18:15<br>THANH タン        |
| 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10  | 11                                      |
| ステップ台<br>エクササイズ<br>19:15~19:45<br>春                    | ヒーリングヨガ<br>10:45~11:45<br>YURIKA  | ピラティス<br>11:20~12:10<br>KAORI  | デトックスヨガ<br>10:45~11:35<br>MISATO<br>HIPHOPダンス<br>14:00~14:50<br>momoco<br>HIPHOPダンス<br>20:00~20:50<br>momoco<br>ナイトストレッチ<br>21:00~21:30<br>momoco | バランスボール<br>13:00~13:45<br>MAKI<br>ZUMBA<br>14:00~14:45<br>THANH タン                                     | やさしいハタヨガ<br>19:30~20:30<br>YURIKA   |   |
| リズムボクシング<br>20:00~20:45<br>春                           | ボディメンテナンス<br>ヨガ<br>19:30~20:30<br>TOMOMI  | ZUMBA<br>19:30~20:15<br>春  |   |  |   |   |
| 12   | 13 満月   | 14   | 15  | 16   | 17  | 18                                      |
| リズムボクシング<br>20:00~20:45<br>春                           | ヒーリングヨガ<br>10:45~11:45<br>YURIKA<br>骨盤調整体験会<br>13:00~17:00<br>リンパマッサージからの<br>フローヨガ<br>19:30~20:30<br>TOMOMI | ピラティス<br>11:20~12:10<br>KAORI<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>春                           | デトックスヨガ<br>10:45~11:35<br>MISATO<br>HIPHOPダンス<br>14:00~14:50<br>momoco<br>ストレッチ<br>15:00~15:30<br>momoco  | バランスボール<br>13:00~13:45<br>MAKI<br>ZUMBA<br>14:00~14:45<br>THANH タン<br>ヨガ<br>20:00~21:00<br>madoka      | 優しい<br>トランポリン<br>18:15~19:00<br>HANAЕ<br>体幹バランス<br>&ストレッチ<br>19:15~20:00<br>HANAЕ | イベントレッスン!<br>ダンスエアロ<br>17:30~18:30<br>春 |
| 19   | 20  | 21   | 22  | 23   | 24  | 25                                      |
| ステップ台<br>エクササイズ<br>19:15~19:45<br>春                    | ヒーリングヨガ<br>10:45~11:45<br>YURIKA  | ピラティス<br>11:20~12:10<br>KAORI<br>骨盤調整体験会<br>13:00~17:00<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>春 | デトックスヨガ<br>10:45~11:35<br>MISATO<br>HIPHOPダンス<br>14:00~14:50<br>momoco<br>HIPHOPダンス<br>20:00~20:50<br>momoco<br>ナイトストレッチ<br>21:00~21:30<br>momoco | バランスボール<br>13:00~13:45<br>MAKI<br>ZUMBA<br>14:00~14:45<br>THANH タン                                     | やさしいハタヨガ<br>19:30~20:30<br>YURIKA   | ZUMBA STEP<br>17:30~18:15<br>THANH タン   |
| リズムボクシング<br>20:00~20:45<br>春                           | リンパマッサージからの<br>フローヨガ<br>19:30~20:30<br>TOMOMI   |  |   |  |   |   |
| 26   | 27 新月   | 28   | 29  | 30   | 31  |   |
| 骨盤調整体験会<br>15:00~19:00<br>リズムボクシング<br>20:00~20:45<br>春 | ヒーリングヨガ<br>10:45~11:45<br>YURIKA  | ピラティス<br>11:20~12:10<br>KAORI<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>春                           | デトックスヨガ<br>10:45~11:35<br>MISATO<br>HIPHOPダンス<br>14:00~14:50<br>momoco<br>ストレッチ<br>15:00~15:30<br>momoco<br>HIPHOPダンス<br>20:00~20:50<br>momoco    | バランスボール<br>13:00~13:45<br>MAKI<br>ZUMBA STEP<br>14:00~14:45<br>THANH タン<br>ヨガ<br>20:00~21:00<br>madoka | 優しい<br>トランポリン<br>18:15~19:00<br>HANAЕ<br>体幹バランス<br>&ストレッチ<br>19:15~20:00<br>HANAЕ |   |

- ・FIT-AEROにて開催。
- ・レッスン2週間前より予約可能。
- ・その他参加をご希望の方は10分前までにスタッフにお申し付けください。
- ・体験の方もご参加いただけます。
- ・スタッフタイム 10:00~20:00。
- ・📖は初めてスタジオに参加される方にオススメ!

※スケジュールは変更の可能性もあります。

【定員】 11名    【トランポリン】 8名    【ステップ台】 8名    【バランスボール】 8名



インストラクター MAKI先生



インストラクター YURIKA先生



インストラクター HANAЕ先生



インストラクター 春先生



ZUMBAインストラクター 春 THANH



インストラクター Madoka先生



インストラクター KAORI先生



インストラクター momoco先生



インストラクター MISATO先生



インストラクター TOMOMI先生