ATHLISS SPORTS GYM

2Fスタジオエリア　月間レッスンスケジュール

2026 年 11 月

SUN / 日	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
1	2 19:00～20:00 ヨガ （湯原）	3	4 19:00～20:00 ヨガ （湯原）	5 18:30～19:30 フィアスキャンプ （小沼）	6 18:30～19:30 ピラティス （小沼） 20:00～20:45 マーシャルアーツ エクササイズ （Rimi）	7
8	9 19:00～20:00 ヨガ （湯原）	10	11 19:00～20:00 ヨガ （湯原）	12 定休日	13 18:30～19:30 フィアスキャンプ （小沼） 20:00～20:45 マーシャルアーツ エクササイズ （Rimi）	14
15	16 19:00～20:00 ヨガ （湯原）	17 18:30～19:30 ピラティス （小沼）	18 19:00～20:00 ヨガ （湯原）	19	20 18:30～19:30 フィアスキャンプ （小沼） 20:00～20:45 マーシャルアーツ エクササイズ （Rimi）	21
22	23 19:00～20:00 ヨガ （湯原）	24 18:30～19:30 フィアスキャンプ （小沼）	25 19:00～20:00 ヨガ （湯原）	26	27 19:00～19:45 ピラティス （Rimi） 20:00～20:45 マーシャルアーツ エクササイズ （Rimi）	28
29	30 19:00～20:00 ヨガ （湯原）					

ヨガ	湯原竜也	19:00～20:00
ピラティス	Rimi	19:00～19:45
ピラティス	小沼裕太	18:30～19:30
フィアスキャンプ	小沼裕太	18:30～19:30
マーシャルアーツエクササイズ	Rimi	20:00～20:45

ヨガ・ピラティスにご参加の方でマットをお持ちの方はご持参ください。
お持ちでない方はスタジオにご用意がありますのでお使い下さい。

