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 12 月

SUN / 日	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
		1	2	3	4	5
					19:00～19:45 ピラティス （Rimi）	
			19:00～20:00 ヨガ （湯原）	19:30～20:30 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）	
6	7	8	9	10	11	12
					19:00～19:45 ピラティス （Rimi）	
	19:00～20:00 ヨガ （湯原）		19:00～20:00 ヨガ （湯原）	定休日	20:00～20:45 マーシャルアーツ エクササイズ （Rimi）	
13	14	15	16	17	18	19
					19:00～19:45 ピラティス （Rimi）	
	19:00～20:00 ヨガ （湯原）		19:00～20:00 ヨガ （湯原）	19:30～20:30 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）	
20	21	22	23	24	25	26
					19:00～19:45 ピラティス （Rimi）	
	19:00～20:00 ヨガ （湯原）	19:30～20:30 ピラティス （小沼）	19:00～20:00 ヨガ （湯原）	19:30～20:30 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）	
27	28	29	30	31	1/1	1/2
				年末年始休館日	年末年始休館日	年末年始休館日
	19:00～20:00 ヨガ （湯原）		19:00～20:00 ヨガ （湯原）			

ヨガ・ピラティス・フィアスキャンプにご参加の方でヨガ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ください。

ヨガ	湯原竜也	19:00～20:00
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
ピラティス	Rimi	19:00～19:45
マーシャルアーツエクササイズ	Rimi	20:00～20:45







