

29	30	1	2	3	4	定休日
<p>満員 (5/5) ボディコアバランス 9:30</p> <p>満員 (5/5) 美bodyボールピラティス 11:00</p>	<p>4/5 アロマリリリースストレッチ 9:30</p> <p>0/5 ザ・筋トレ 11:00</p> <p>0/8 70歳～限定健康教室 14:00</p> <p>3/5 バランスボールドラマ&</p>	<p>0/5 魔法のベーシック 9:30</p> <p>0/5 美姿勢ウォーク&コア 11:00</p> <p>0/5 ボクシングシェイプ 19:30</p>	<p>0/5 骨盤バランスボール入門 9:30</p> <p>0/5 アロマリリリースストレッチ 11:00</p>			<p>ボクシング 真月の前カレ</p>
6	7	8	9	10	11	定休日
	<p>0/5 魔法のベーシック 9:30</p> <p>0/5 リズム感OZUMBA 11:00</p> <p>0/8 70歳～限定健康教室 14:00</p> <p>5名募集!</p>	<p>0/5 魔法のベーシック 9:30</p> <p>0/5 ウェープリング整体&も 11:00 屯毛尻</p> <p>0/5 ボクシングシェイプ 19:30</p> <p>0/20 ★(一般) オンラインボクシング</p> <p>0/20 ★(会員専用) オンライン</p>	<p>0/4 骨盤バランスボール入門 9:30</p> <p>0/5 アロマリリリースストレッチ 11:00</p> <p>New! リング登録</p>	<p>0/5 リフレッシュヨガ 9:15</p> <p>0/5 ボディコアバランス 10:45</p> <p>0/5 大人女子ゆる楽ヨガ 18:15</p> <p>0/4 TRXヨガ&筋トレ 19:30</p> <p>0/20 ★(一般) オンラインヨガ</p> <p>0/20 ★(会員専用) オンライン</p>	<p>0/5 アロマリリリースストレッチ 9:30</p> <p>0/4 TRXヨガ&筋トレ 11:00</p> <p>0/5 ボクシングシェイプ 12:30</p> <p>0/5 美尻HIIT (ヒート) 脂肪燃焼 11:00</p> <p>0/20 【芝庭でリトリート】予約 14:00</p> <p>イベント</p>	<p>0/20 ★(一般) オンラインボクシング</p> <p>0/20 ★(会員専用) オンライン</p> <p>0/5 リズム感OZUMBA 9:30</p>

5月

13	14	15	16	17	18	定休日
0/5 ボディコアバランス 9:30	0/5 アロマリリースストレッチ 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/4 骨盤バランスボール入門 9:30	0/5 リフレッシュヨガ 9:15	0/5 魔法のベーシック 9:30	
0/5 ゆる楽ヨガ ポルスター 11:00 <i>名前変更</i>	0/4 お腹きゅっTRXピラティス 11:00 <i>New!</i>	0/5 美姿勢ウォーク&コア 11:00	0/5 アロマリリースストレッチ 11:00	0/5 美bodyボールピラティス 11:00 <i>New!</i>	0/4 ノリノリ! 脚カステッ 11:00	
0/5 ザ・筋トレ 18:15	0/8 70歳~限定健康教室 14:00	0/5 ボクシングシェイプ 19:30		0/5 リズム感OZUMBA 18:15	0/5 ボクシングシェイプ 12:30	
0/4 ノリノリ! 脚カステッ 19:30	0/5 バランスボールドラム& 19:00	0/20 ★(一般) オンラインボク 21:00		0/5 ザ・筋トレ 19:30 <i>New!</i>	0/5 ボディコアバランス 14:00	
0/20 ★(一般) オンラインマッ 21:00		0/20 ★(会員専用) オンライン 21:00		0/20 ★(一般) オンラインヨナ 21:00	0/5 美bodyボールピラティス 15:30	<i>土曜 休館 の告知!</i>
20	21	22	23	24	25	定休日
0/5 美bodyボールピラティス 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/4 骨盤バランスボール入門 9:30	0/5 リフレッシュヨガ 9:15	0/5 アロマリリースストレッチ 9:30	
0/5 リラックス&ポルスター 11:00	0/5 リズム感OZUMBA 11:00	0/5 ウェープリング整体&も 11:00	0/5 アロマリリースストレッチ 11:00	0/5 ボディコアバランス 10:45	0/4 TRXヨガ&筋トレ 11:00	
0/5 ザ・筋トレ 18:15	0/8 70歳~限定健康教室 14:00	0/5 ボクシングシェイプ 19:30		0/5 大人女子ゆる楽ヨガ 18:15	0/5 ボクシングシェイプ 12:30	
0/5 リズム感OZUMBA 19:30		0/20 ★(一般) オンラインボク 21:00		0/4 TRXヨガ&筋トレ 19:30		
0/20 ★(一般) オンラインマッ 21:00		0/20 ★(会員専用) オンライン 21:00		0/20 ★(一般) オンラインヨナ 21:00		

月 火 水 木 金 土 日

27	28	29	30	31	1	定休日
0/5 ボディコアバランス 9:30	0/5 アロマリリースストレッチ 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/4 骨盤バランスボール入門 9:30	0/5 リフレッシュヨガ 9:15	0/5 魔法のベーシック 9:30	
0/5 ゆる楽ヨガ ボルスター 11:00	0/4 お腹きゅっTRXピラティス 11:00	0/5 美姿勢ウォーク&コア 11:00	0/5 アロマリリースストレッチ 11:00	0/5 美bodyボールピラティス 11:00	0/4 TRXヨガ&筋トレ 11:00	
0/5 ザ・筋トレ 18:15	0/8 70歳〜限定健康教室 14:00	0/5 ボクシングシェイプ 19:30		0/5 リズム感OZUMBA 18:15	0/5 ボクシングシェイプ 12:30	
0/4 ノリノリ！脚カステッパ 19:30	0/5 バランスボールドラム& 19:00	0/20 ★（一般）オンラインボク 21:00		0/5 アロマリリースストレッチ 19:30		
0/20 ★（一般）オンラインマッ 21:00		0/20 ★（会員専用）オンライン 21:00		0/20 ★（一般）オンラインヨガ 21:00		

5月MoMoジム レッスンスケジュール

・5/3-6はGWお休みです。そのため、亜矢子先生のレッスンが土曜午後に登場！

・新クラス登場

「ウェーブリング整体&もも尻」 ウェーブリングで体をほぐして動きやすい体でお尻を鍛えます。

「お腹きゅっTRXピラティス」 第3次ブームのピラティスをTRXで鍛え上げましょう。

「美尻HIIT（ヒート）脂肪燃焼」 日曜特別営業日に登場。有酸素と筋トレを繰り返す話題のプログラムです。

「ボルスターヨガ」→「ゆる楽ヨガ」（名称変更）

「やさしいヨガ」→「リラックス&ボルスターヨガ」（名称変更、低強度）

・5/12（日）14時-15時イベントのお知らせ

「芝庭でリトリート」千葉公園にオープンした芝庭を一緒に見に行きませんか？

レジャーシート持って青空の下でエネルギーチャージしましょう。予約不要、現地集合現地解散です。

詳細は予約サイト、チラシをご覧ください。