

2026年の新年はシムレッスンでスタート！

1月

| 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 |
| | | | | 休館日 | 休館日 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 脂肪燃烧 | | | | TRX | パワー | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 休館日 | | | | TRX | パワー | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| コア | | | | 脂肪燃烧 | TRX | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| コア | | | | 脂肪燃烧 | | |

