

4

2025 April

Good Start KYOTO グループトレーニングスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 トレーニング 下半身 13:30-14:30	4	5 ダンス 10:30-11:30	6
7	8	9	10	11 ジャイロキネシス 10:30-11:30	12 トレーニング 全身 14:00-15:00	13
14	15 トレーニング 体幹 10:30-11:30	16	17 ジャイロキネシス 13:30-14:30	18 ストレッチ& トレーニング 10:30~11:30	19	20 トレッキング イベント Part1
21	22	23 ジャイロキネシス 13:30-14:30	24	25	26 ランニング 9:30-11:30	27
28 ジャイロキネシス 10:30-11:30	29	30				

5 2025
May

Good Start KYOTO
グループトレーニングスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 トレーニング 体幹 10:30-11:30	3	4
5	6	7	8	9 ジャイロキネシス 10:30-11:30	10 ダンス 10:30-11:30	11
12	13	14	15 ジャイロキネシス 13:30-14:30	16 ストレッチ& トレーニング 10:30~11:30	17 トレーニング 全身 14:00-15:00	18
19	20 トレーニング 下半身 10:30-11:30	21 ジャイロキネシス 13:30-14:30	22	23	24	25 トレッキング イベント Part2
26	27	28	29 ジャイロキネシス 10:30-11:30	30	31 ランニング 10:00-11:30	