

11 November
2025

Good Start KYOTO

グループトレーニングスケジュール

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

					1	2
3	4 トレーニング 体幹 10:30-11:30	5	6	7 ストレッチ& トレーニング 9:30-10:30	8 ダンス 10:00-11:00 からだ相談室 11:30-12:30 ジャイロキネシス 14:00-15:00	9  秋のトレッキング Part2
10	11	12 ジャイロ キネシス 14:00-15:00	13	14	15	16
17	18	19	20 ジャイロ キネシス 10:30-11:30	21 ストレッチ& トレーニング 9:30-10:30	22 トレーニング 全身 14:00-15:00	23  京都マラソン 試走会 第1回
24	25 トレーニング 下半身 10:30-11:30	26 ジャイロ キネシス 14:00-15:00	27	28 ストレッチ& トレーニング 9:30-10:30	29	30  1周年記念 イベント

12 December
2025

Good Start KYOTO

グループトレーニングスケジュール

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

1

2

トレーニング
体幹
10:30-11:30

3

4

5

6

ジャイロ
キネシス
14:00-15:00

7



8

9

10

ジャイロ
キネシス
14:00-15:00

11

12

ストレッチ&
トレーニング
9:30-10:30

13

ダンス
10:00-11:00
からだ相談室
11:30-12:30

14

15

16

17

18

ジャイロ
キネシス
10:30-11:30

19

20

21

22

23

トレーニング
下半身
10:30-11:30

24

25

26

ジャイロ
キネシス
10:30-11:30

27

トレーニング
全身
14:00-15:00

28

29

30

31