# 4 April 2026

## 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**<br>ストレッチ&<br>トレーニング<br>10:00-11:00 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | **11**<br>ダンス<br>10:00-11:00 | 12 |
| 13 | **14**<br>トレーニング<br>体幹<br>10:30-11:30 | **15**<br>ジャイロ<br>キネシス<br>14:00-15:00 | 16 | 17 | **18**<br>ジャイロ<br>キネシス<br>10:00-11:00 | 19 |
| 20 | 21 | **22**<br>ジャイロ<br>キネシス<br>14:00-15:00 | 23 | 24 | **25**<br>トレーニング<br>全身<br>14:00-15:00 | 26 |
| 27 | **28**<br>トレーニング<br>下半身<br>10:30-11:30 | 29 | **30**<br>ジャイロ<br>キネシス<br>11:00-12:00 | | | |

# 5 May 2026

## 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 | 5 | **6**<br>ジャイロ<br>キネシス<br>14:00-15:00 | 7 | 8 | **9**<br>ダンス<br>10:00-11:00 | 10 |
| 11 | **12**<br>トレーニング<br>体幹<br>10:30-11:30 | 13 | 14 | **15**<br>ストレッチ&<br>トレーニング<br>9:30-10:30 | 16 | 17<br> |
| 18 | 19 | **20**<br>ジャイロ<br>キネシス<br>14:00-15:00 | 21 | 22 | **23**<br>ランニング<br>10:00-11:30 | 24 |
| 25 | **26**<br>トレーニング<br>下半身<br>10:30-11:30 | 27 | 28 | 29 | **30**<br>トレーニング<br>全身<br>14:00-15:00 | 31 |