

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

# 6

June  
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	<b>2</b> トレーニング 体幹 10:30-11:30	3	4	<b>5</b> ストレッチ& トレーニング 9:30-10:30	<b>6</b> ランニング 10:00-11:30	<b>7</b>
8	9	<b>10</b> ジャイロ キネシス 14:30-15:30	11	12	<b>13</b> ダンス 10:00-11:00	<b>14</b>
15	16	<b>17</b> ジャイロ キネシス 14:30-15:30	18	19	<b>20</b> トレーニング 全身 14:00-15:00	<b>21</b>
22	<b>23</b> トレーニング 下半身 10:30-11:30	24	25	26	<b>27</b> ジャイロ キネシス 14:00-15:00	<b>28</b>
29	30					