10 October 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** トレーニング 全身 10:30-11:30	4 秋のトレッキング
5	6	**7** ジャイロ キネシス 14:00-15:00	8	9	**10** ダンス 10:00-11:00	11
12	**13** トレーニング 体幹 10:30-11:30	14	15	**16** ストレッチ& トレーニング 9:30-10:30	17	18
19	20	**21** ジャイロ キネシス 14:00-15:00	22	23	24	25
26	**27** トレーニング 下半身 10:30-11:30	28	29	30	**31** ジャイロ キネシス 14:00-15:00	

11 November 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 ウェルビーイング ワークショップ	**4** ジャイロ キネシス 14:00-15:00	5	6	**7** ジャイロ キネシス 14:00-15:00	8
9	**10** トレーニング 全身 10:30-11:30	11	12	13	**14** ランニング 10:00-11:30	15
16	17	**18** ジャイロ キネシス 14:00-15:00	19	**20** ストレッチ& トレーニング 9:30-10:30	21	22
23	**24** トレーニング 下半身 10:30-11:30	25	26	27	**28** ダンス 10:00-11:00	29 京都マラソン 試走会 第1回
30						