

9

September
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

トレーニング
全身
14:00-15:00

7

8

9

10

11

12

13

ジャイロ
キネシス
14:00-15:00

14

15

トレーニング
体幹
10:30-11:30

16

17

18

19

20

ジャイロ
キネシス
14:00-15:00

21

22

23

24

25

ストレッチ&
トレーニング
9:30-10:30

26

ダンス
10:00-11:00

27

みんなて山歩き
@大文字山

28

29

トレーニング
下半身
10:30-11:30

30

ジャイロ
キネシス
14:00-15:00

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 
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	