

2

February
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 体幹 10:30-11:30	4	5 ジャイロ キネシス 11:00-12:00	6	7	8
9	10	11	12	13 ストレッチ& トレーニング 9:30-10:30	14 ダンス 10:00-11:00	15
16	17	18	19 ジャイロ キネシス 11:00-12:00	20	21 特別レッスン for Runner 15:00-16:00	22
23	24 トレーニング 下半身 10:30-11:30	25 ジャイロ キネシス 14:00-15:00	26	27	28 ジャイロ キネシス 10:00-11:00 トレーニング 全身 14:00-15:00	

3

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