

12 December
2025

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

トレーニング
体幹
10:30-11:30

3

4

5

6

ジャイロ
キネシス
14:00-15:00

7



8

9

10

ジャイロ
キネシス
14:00-15:00

11

12

ストレッチ&
トレーニング
9:30-10:30

13

ダンス
10:00-11:00
からだ相談室
11:30-12:30

14

15

16

17

18

ジャイロ
キネシス
10:30-11:30

19

20

21

22

23

トレーニング
下半身
10:30-11:30

24

25

26

ジャイロ
キネシス
10:30-11:30

27

トレーニング
全身
14:00-15:00

28

29

30

31

1

January
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
体幹
10:30-11:30

7

8

9

ストレッチ&
トレーニング
9:30-10:30

10

京都マラソン
第3回
試走会

11

12

13

14

15

ジャイロ
キネシス
11:00-12:00

16

17

ジャイロ
キネシス
10:00-11:00
からだ相談室
11:30-12:30

18

19

20

21

ジャイロ
キネシス
14:00-15:00

22

23

24

ダンス
14:00-15:00

25

京都マラソン
練習会

26

27

トレーニング
下半身
10:30-11:30

28

29

ジャイロ
キネシス
11:00-12:00

30

31

トレーニング
全身
14:00-15:00