



# 3月 レッスン予定表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
11:00~					リズム体操	体幹 トレーニング
15:00~					体ほぐし 体操	体幹 トレーニング
19:00~					体ほぐし 体操	※13:00~ 開催
	4	5	6	7	8	9
11:00~	バランス ボール	ストレッチ ポール	リズム体操	体幹 トレーニング	チェア運動	バランス ボール
15:00~	バランス ボール	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール
19:00~	バランス ボール	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	※13:00~ 開催
	11	12	13	14	15	16
11:00~	体幹 トレーニング	バランス ボール	ステップ 運動	体ほぐし 体操	リズム体操	体幹 トレーニング
15:00~	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール
19:00~	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	※13:00~ 開催
	18	19	20	21	22	23
11:00~	リズム体操	体幹 トレーニング	バランス ボール	休館日	ステップ 運動	ストレッチ ポール
15:00~	リズム体操	体幹 トレーニング	バランス ボール		体ほぐし 体操	体幹 トレーニング
19:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール		体ほぐし 体操	※13:00~ 開催
	25	26	27	28	29	30
11:00~	チェア運動	リズム体操	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操
15:00~	体ほぐし 体操	リズム体操	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操
19:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	※13:00~ 開催