



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
	2	3	4	5	6	7
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	ステップ 運動	体幹 トレーニング	リズム体操	ストレッチ ポール
15:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール
19:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	※13:00~ 開催
	9	10	11	12	13	14
11:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	リズム体操	ストレッチ ポール	チェア運動	体ほぐし 体操
15:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操
19:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	※13:00~ 開催
	16	17	18	19	20	21
11:00~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	リズム体操	バランス ボール	休館日	ストレッチ ポール
15:00~	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		体幹 トレーニング
19:00~	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		※13:00~ 開催
	23	24	25	26	27	28
11:00~	下半身 トレーニング	ストレッチ ポール	チェア運動	体ほぐし 体操	リズム体操	バランス ボール
15:00~	下半身 トレーニング	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	バランス ボール
19:00~	下半身 トレーニング	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	※13:00~ 開催
	30	31	<p>~3月の花言葉~ スマレ 『小さな幸せ』</p> 			
11:00~	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操				
15:00~	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操				
19:00~	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操				

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

※3月31日以降の予定は4月のレッスン表にてお知らせいたします。