

3月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1 13:00~13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45~14:30ZUMBA(渡邊) 【限定5名】 14:35~14:50ストレッチポール(渡邊) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	2 10:00~10:30ピラティスボクササイズ(渡邊) 10:45~11:30中級エアロ(渡邊) 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~21:00メガダンス45(渡邊)	3 13:00~13:45ボディコンバット45(土居) 【限定6名】 14:00~14:30コンディショニングエクササイズ(福山) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	4 11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00~12:45ボディコンバット45(土居) 16:15~17:15メガダンス(渡邊)	5
6 13:15~13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊)	7 13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00~14:45ボディジャム45(渡邊) 【限定5名】 14:50~15:05ストレッチポール(渡邊) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	8 13:00~13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45~14:30ZUMBA(渡邊) 【限定6名】 14:40~15:20コンディショニングエクササイズ(福山) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	9 10:15~10:35コアトレ(渡邊) 10:45~11:30中級エアロ(渡邊) 19:00~20:00ボディジャム(渡邊)	10 13:00~13:45ボディコンバット45(土居) 14:00~14:45メガダンス45(渡邊) 【限定6名】 18:45~19:15コンディショニングエクササイズ(福山) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	11 11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)	12 13:15~14:15ボディジャム(渡邊) 14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)
13 13:15~13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	14 19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)	15 13:00~13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45~14:30ZUMBA(渡邊) 【限定5名】 14:35~14:50ストレッチポール(渡邊) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	16 10:00~10:30ピラティスボクササイズ(渡邊) 10:45~11:30エンジョイエアロ(渡邊) 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~21:00エンジョイエアロ(渡邊)	17 13:00~13:45ボディコンバット45(土居) 【限定6名】 14:00~14:30コンディショニングエクササイズ(福山) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	18 11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00~12:45ボディコンバット45(土居) 16:15~17:15メガダンス(渡邊)	19
20 13:15~13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居) 20:00~20:45ZUMBA(渡邊)	21【祝】	22 13:00~13:30ボディアタック30(渡邊) 13:45~14:30ZUMBA(渡邊) 【限定5名】 14:35~14:50ストレッチポール(渡邊) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	23 10:15~10:35コアトレ(渡邊) 10:45~11:30エンジョイエアロ(渡邊) 【限定5名】 11:35~11:50ストレッチポール(渡邊) 19:00~20:00ボディジャム(渡邊)	24 13:00~13:45ボディコンバット45(土居) 14:00~14:45ボディジャム45(渡邊) 【限定6名】 18:45~19:15コンディショニングエクササイズ(福山) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	25 11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00~12:45ボディコンバット45(土居) 14:00~14:45ダンスエアロ(渡邊) 15:00~15:45メガダンス45(渡邊)	26 13:15~14:15ボディジャム(渡邊) 14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)
27 13:15~13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	28 13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)	29 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	30 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~21:00ZUMBA(渡邊)	31 13:00~13:45ボディコンバット45(土居) 【限定6名】 14:00~14:30コンディショニングエクササイズ(福山)		