

3月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p>★3/21(木)はすべての方参加OK 会員様は無料 会員外の方は何本参加されても1,100円 【ご予約開始日】 3月1日(金)10:00~WEBにて スペシャル、スタジオ会員様、無料 3月8日(金)10:00~公式ライン、お電話、店頭にて 上記以外の会員様は無料、会員外の方何本参加されても1,100円</p> <p>※定員15名となります。 ※プログラムは変更になる場合がございます。 ※WEBご予約は1週間前からお願いたします。当日、枠が空いていればご予約がなくてもご参加いただけます。 ※有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円 当日担当インストラクターへ直接現金にてお支払い下さい。 ※スペシャル、スタジオ会員様をご優先となりますが、全ての方参加可能クラスがございます。</p>				<p>1</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>18:15~19:15ボディコンバット(土居) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>2</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居) 14:00~14:45メガダンス45(渡邊) 【限定8名】 15:00~15:15ストレッチボール(渡邊)</p>	<p>3</p>
<p>4</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:00~10:20ヨガ(渡邊) 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 13:00~13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00~14:45簡単エアロ(渡邊) 15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>5</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 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)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:00~15:30リラクセスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p>6</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10今日の健康(歩く) 12:00~12:45ボディコンバット45(土居)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>7</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~20:45 DANCE(渡邊)</p>	<p>8</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>18:15~19:15ボディコンバット(土居) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>9</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居) 14:00~14:45メガダンス45(渡邊) 15:00~15:30 DANCE(渡邊)</p>	<p>10</p>
<p>11</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:00~10:20ヨガ(渡邊) 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 13:00~13:45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)</p> <p>19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>12</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 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)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:00~15:30リラクセスヨガ(渡邊)</p> <p>18:45~19:30ボディコンバット45(土居) 【全ての方参加可能クラス】 19:35~19:55簡単ピラティス(越野)</p>	<p>13</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10今日の健康(歩く) 12:00~12:45ボディコンバット45(土居)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>14</p> <p>13:00~13:45 ZUMBA(渡邊) 14:00~14:30 DANCE(渡邊) 【限定8名】 14:45~15:00ストレッチボール(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 20:15~21:00ボディバランス45※FX(渡邊)</p>	<p>15</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>18:15~19:15ボディコンバット(土居) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>16</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居) 14:00~14:45メガダンス45(渡邊)</p>	<p>17</p> <p>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)</p>
<p>18</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:00~10:20ヨガ(渡邊) 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 13:00~13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00~14:45簡単エアロ(渡邊) 15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>19</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 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)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:00~15:30リラクセスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p>20【祝】</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>21</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10今日の健康(歩く) 13:00~13:45 ZUMBA(渡邊) 14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 【限定8名】 15:00~15:15ストレッチボール(渡邊)</p> <p>19:00~19:45ボディコンバット45(土居) 20:00~21:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>22</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>18:15~19:15ボディコンバット(土居) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>23</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 14:00~14:45ボディコンバット45(土居) 15:00~15:45メガダンス45(渡邊) 16:00~16:30 DANCE(渡邊)</p>	<p>24</p>
<p>25</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:00~10:20ヨガ(渡邊) 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 13:00~13:45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)</p> <p>19:00~20:00ボディコンバット(土居)</p>	<p>26</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>18:45~19:30ボディコンバット45(土居) 【全ての方参加可能クラス】 19:35~19:55簡単ピラティス(越野)</p>	<p>27</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10今日の健康(歩く) 12:00~12:45ボディコンバット45(土居) 14:15~15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15~16:00 簡単エアロ(渡邊)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>28</p> <p>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) 【全ての方参加可能クラス】 15:00~15:30リラクセスヨガ(渡邊)</p>	<p>29</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>18:15~19:15ボディコンバット(土居) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>30</p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居)</p>	<p>31</p>