

月 火 水 木 金 土 日

1	2	3	4	5	6	定休日
0/5 ボディコアバランス 9:30	0/5 アロマリリースストレッチ 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/4 骨盤バランスボール入門 9:30	0/5 リフレッシュヨガ 9:15	0/5 魔法のベーシック 9:30	
0/5 アロマポルスターヨガ 11:00	0/5 ザ・筋トレ 11:00	0/5 美姿勢ウォーク&コア 11:00	0/5 アロマリリースストレッチ 11:00	0/5 ボディコアバランス 10:45	0/4 TRXヨガ&筋トレ 11:00	
0/5 ザ・筋トレ 18:15	0/2 70歳~限定健康教室 14:00	0/5 ボクシングシェイプ 19:30		0/5 リズム感OZUMBA 18:15	0/5 ボクシングシェイプ 12:30	
0/4 ノリノリ!脚カステッフ 19:30		21:00 オンラインボクシング		0/5 アロマリリースストレッチ 19:30		
0/20 ★(一般)オンラインマッチ 21:00				21:00 オンラインヨガ		
8	9	10	11	12	13	定休日
0/5 美bodyボールピラティス 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/4 骨盤バランスボール入門 9:30	0/5 リフレッシュヨガ 9:15	0/5 アロマリリースストレッチ 9:30	
0/5 AYAKOのやさしいヨガ 11:00	0/4 TRXヨガ&筋トレ 11:00	0/5 もも尻&お腹きゅっ入門 11:00	0/5 アロマリリースストレッチ 11:00	0/5 ボディコアバランス 10:45	0/4 ノリノリ!脚カステッフ 11:00	
0/5 ザ・筋トレ 18:15	0/8 70歳~限定健康教室 14:00	0/5 ボクシングシェイプ 19:30		0/5 大人女子ゆる楽ヨガ 18:15	0/5 ボクシングシェイプ 12:30	
0/5 リズム感OZUMBA 19:30	0/5 バランスボールドラム/ダイ 19:00	21:00 オンラインボクシング		0/4 TRXヨガ&筋トレ 19:30		
0/20 ★(一般)オンラインマッチ 21:00				21:00 オンラインヨガ		

15	16	17	18	19	20	定休日
0/5 ボディコアバランス 9:30	0/5 アロマリリースストレッチ 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/4 骨盤バランスボール入門 9:30	0/5 リフレッシュヨガ 9:15	0/5 魔法のベーシック 9:30	
0/5 アロマボルスターヨガ 11:00	0/5 リズム感OZUMBA 11:00	0/5 美姿勢ウォーク&コア 11:00	0/5 アロマリリースストレッチ 11:00	0/5 ボディコアバランス 10:45	0/4 TRXヨガ&筋トレ 11:00	
0/5 ザ・筋トレ 18:15	0/8 70歳~限定健康教室 14:00	0/5 ボクシングシェイプ 19:30		0/5 リズム感OZUMBA 18:15	0/5 ボクシングシェイプ 12:30	
0/4 ノリノリ! 脚カステッ 19:30		21:00 オンラインボクシング		0/5 アロマリリースストレッチ 19:30		
0/20 ★ (一般)オンラインマッ 21:00				21:00 オンラインヨガ		
22	23	24	25	26	27	28 定休日
0/5 ザ・筋トレ 18:15	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/4 骨盤バランスボール入門 9:30	0/5 リフレッシュヨガ 9:15	0/5 アロマリリースストレッチ 9:30	0/5 ボクシングシェイプ 9:30
0/5 リズム感OZUMBA 19:30	0/4 TRXヨガ&筋トレ 11:00	0/5 もも尻&お腹きゅっ入門 11:00	0/5 アロマリリースストレッチ 11:00	0/5 ボディコアバランス 10:45	0/4 ノリノリ! 脚カステッ 11:00	0/5 ザ・筋トレ 11:00
0/20 ★ (一般)オンラインマッ 21:00	0/8 70歳~限定健康教室 14:00	0/5 ボクシングシェイプ 19:30		0/5 大人女子ゆる楽ヨガ 18:15	0/5 ボクシングシェイプ 12:30	0/5 リズム感OZUMBA 12:30
		21:00 オンラインボクシング		0/4 TRXヨガ&筋トレ 19:30		
				21:00 オンラインヨガ		

月

火

水

木

金

土

日

29	30	1	2	3	4	定休日
0/5 ボディコアバランス 9:30	0/5 アロマリリースストレッチ 9:30	0/5 魔法のベーシック 9:30	0/4 骨盤バランスボール入門 9:30			
0/5 美bodyボールピラティス 11:00	0/5 ザ・筋トレ 11:00	0/5 美姿勢ウォーク&コア 11:00	0/5 アロマリリースストレッチ 11:00			
0/20 ★ (一般)オンラインマッ 21:00	0/8 70歳~限定健康教室 14:00	0/5 ボクシングシェイプ 19:30				
	0/5 バランスボールドラム/ダイ 19:00					

4月レッスンスケジュール