

日	月	火	水	木	筋	土	
<div data-bbox="22 119 436 343"> <h1>2024.3月</h1> <h2>D-FIT</h2> </div> <div data-bbox="470 159 739 343"> </div> <div data-bbox="772 95 1668 359"> <p>今年度も、レッスンにお越しいただきありがとうございました！ 来月は、独立して10周年を迎えます♪皆様のお陰様です。 ありがとうございます！ トレーナーとしては17歳、ジムは2歳です。 変えてはいけないものと柔軟に変えていくものを見極めて、今後も皆様の健康づくりのお役に立てれば幸いです。</p> </div>						1	2
						14時～姿勢改善→足首 (ジム) ★	
						17時～STRONG (ジム)	
						18時～コンディショニング (ジム)	
<div data-bbox="33 359 392 422"> <p>(桃の節句) 3</p> </div>		4	5	6	7	8	9
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with 美尻	13時～ZUMBA GOLD(とも)		14時～姿勢改善→股関節 (ジム) ★
		14時～ リラックスヨガ (ジム) ★			14時～ZUMBA (とも)		17時～STRONG (ジム)
					19時～ボクシングEX(早公)		18時～ZUMBA (ジム)
					20時～ZUMBA (早公)		
10		11	12	13	14 (ホワイトデー)	15	16
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with 肩こり・首こり改善	13時～ZUMBA GOLD(とも)		14時～姿勢改善→膝 (ジム) ★
		14時～ リラックスヨガ (ジム) ★			14時～ZUMBA (とも)		17時～STRONG (ジム)
				19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★	19時～ボクシングEX(早公)		18時～ZUMBA (ジム)
					20時～ZUMBA (早公)		
17		18	19	20 (春分の日)	21	22	23
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも)			13時～ZUMBA GOLD(とも)		14時～姿勢改善→背骨 (ジム) ★
		14時～ リラックスヨガ (ジム) ★			14時～ZUMBA (とも)		17時～STRONG (ジム)
					19時～ボクシングEX(早公)		18時～ZUMBA (ジム)
					20時～ZUMBA (早公)		
24		25	26	27	28	29	30.31
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ (ジム) リラックス ストレッチ ★		14時～(早体) フォームローラー with 転倒予防	13時～ZUMBA GOLD(とも)		<div data-bbox="1691 1268 2184 1476"> <p>【3月分予約開始日】 ★のレッスン要予約 ・ネットでのご予約をお願いします <u>2月25日(日)夜20時～</u></p> </div>
		14時～15時15分 リラックスヨガ& フェイシャルヨガ (ジム) ★			14時～ZUMBA (とも)		
		※鏡とマットが必要		19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★	19時～ボクシングEX(早公)		
					20時～ZUMBA (早公)		
<div data-bbox="784 1093 1209 1220"> <p>室内靴を必ずご持参ください！ ラダーを使用します！</p> </div>							
<div data-bbox="22 1492 2213 1548"> <p>【場所】 ●四箇田団地ジム (ジム) ●早良体育館 (早体) ●ともてらす (とも) ●早良公民館 (早公)</p> </div>							