

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" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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～ZUMBA (とも)	14時～姿勢改善→股関節 (ジム) ★	
		14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					
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～ZUMBA (とも)	14時～姿勢改善→膝 (ジム) ★	
		14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					
17		18	19	20 (春分の日)	21	22	23
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with 転倒予防	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)	14時～姿勢改善→背骨 (ジム) ★	
		14時～ リラックスヨガ (ジム) ★					
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) 14時～ZUMBA (とも)	<div data-bbox="1691 1268 2184 1476" style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <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) ★ ※鏡とマットが必要					
<div data-bbox="784 1093 1209 1236" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 室内靴を必ずご持参ください！ ラダーを使用します！ </div>							
<div data-bbox="22 1492 2213 1548" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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>							