




日	月	火	水	木	筋	土
	1	2	3	4	5	6
	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 足首から不調を改善 (ジム) ★
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		月3200円 メンバー募集	19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)
7	8	9	10	11	12	13
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with お腹引き締め	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 股関節の痛みを改善 (ジム) ★
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		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)		17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)
14	15	16	17	18	19	20
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with ストレッチ	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 頭・耳・首 自律神経調整 (ジム) ★
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★			19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)
21	22	23	24	25	26	27
11時～ (ジム) ★ セミパーソナル ¥2000 全身引き締め90分 	11時～ (ジム) ★ 体楽になるストレッチ (ジム)		14時～(早体) フォームローラー with 開脚～人生で一番脚が開く日～	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 背骨を動かして歩きやすく (ジム) ★
	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		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)		17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)
28	(昭和の日) 29	30				
11時～ ZUMBA (とも)						

お陰様で、10周年を迎えることができました！
 たくさんの応援と感動をありがとうございます。
 今後とも、未永くよろしく申し上げます♪

【4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
 3月24日(日)夜20時～