

日	月	火	水	木	筋	土
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <h1 style="color: green; font-size: 2em;">2025.3月</h1> <h2 style="color: gold; font-size: 1.5em;">D-FIT</h2> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>						<p style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">1</p> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px;">14時～姿勢改善 ★ 胸椎を動かして首コリ改善 (ジム)</p> <p style="background-color: #bbdefb; padding: 5px;">17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)</p>
2	3	4	5	6	7	<p style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">8</p> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px;">14時～姿勢改善 ★ 歩きやすくなろう (ジム)</p> <p style="background-color: #bbdefb; padding: 5px;">17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)</p>
9	10	11	12	13	14	<p style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">15</p> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px;">14時～姿勢改善 ★ 自律神経を元気に (ジム)</p> <p style="background-color: #bbdefb; padding: 5px;">17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)</p>
16	17	18	19	(春分の日) 20		<p style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">21</p> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px;">14時～姿勢改善 ★ 腹圧を高めて尿もれ予防 (ジム)</p> <p style="background-color: #bbdefb; padding: 5px;">17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)</p>
23	24	25	26	27	28	<p style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">29.30.31</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">【3月分予約開始日】</p> <p style="text-align: center; color: red;">★のレッスン要予約</p> <p style="text-align: center;">・ネットでのご予約をお願いします</p> <p style="text-align: center; color: red;">2月23(日) 夜20時～</p> </div>

要室内靴

<持参物> ヨガ(マット) ・フォームローラー(マットとボール) ・姿勢改善(マットとボール) ・コンディショニング(マット) ・STRONG(マットと靴) ・ZUMBA(靴)