

日	月	火	水	木	筋	土
			1	2	3	4
			14時 フォームローラーWith 背骨体操	13時 ZUMBA GOLD 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 骨盤底筋群を鍛えて・緩める
						17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
5	6	7	8	9	10	11
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD		14時 フォームローラーWith 筋膜リリース	13時 ZUMBA GOLD ★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 股関節体操
	14時 リラックスヨガ ★		19時 リラックスヨガ ★	19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
12	13	14	15	16	17	18
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD		14時 ★ フォームローラーWith 股関節体操	13時 ZUMBA GOLD ★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 自律神経とファシア
	14時 リラックスヨガ ★			19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
19	20	21	22	23	24	25
11時 ZUMBA	11時 ★ バランスボール		14時 フォームローラーWith 脳のコーディネーション	13時 ZUMBA GOLD ★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★ 肩甲骨体操
	14時 リラックスヨガ ★		19時 リラックスヨガ ★	19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング
26	27	28	(昭和の日) 肉		30	
11時~ ZUMBA GOLD 12時~ ZUMBA 	11時 ★ 自律神経を整えるストレッチ					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 【4月分予約開始】 ★のレッスン要予約 ※ネットでの予約をお願いします 3月22日(日)夜20時~ </div>
	14時 リラックスヨガ ★					
《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&ZUMBA (マットと靴)						