

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
4 月	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ピラティス シェイプアップエアロ	美姿勢リラックスヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ボクシングエクササイズ	デトックスフローヨガ ★かんたんエアロ&ピラティス ベーシックヨガ ヨガ&ピラティス	★かんたん身体ほぐし 機能改善エクササイズ(休講) キッズヒップホップ① キッズヒップホップ② ★かんたんエアロ&ストレッチ	バレトン ベーシックヨガ
	9	10	11	12	13
	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ピラティス(休講) シェイプアップエアロ(休講)	美姿勢リラックスヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ボクシングエクササイズ	デトックスフローヨガ ★かんたんエアロ&ピラティス ベーシックヨガ ヨガ&ピラティス	★かんたん身体ほぐし 機能改善エクササイズ キッズヒップホップ① キッズヒップホップ② ★かんたんエアロ&ストレッチ	バレトン ベーシックヨガ
	16	17	18	19	20
	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ピラティス シェイプアップエアロ	美姿勢リラックスヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ボクシングエクササイズ	デトックスフローヨガ ★かんたんエアロ&ピラティス ベーシックヨガ ヨガ&ピラティス	★かんたん身体ほぐし 機能改善エクササイズ キッズヒップホップ① キッズヒップホップ② ★かんたんエアロ&ストレッチ	バレトン ベーシックヨガ
	23	24	25	26	27
	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ピラティス シェイプアップエアロ	美姿勢リラックスヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ボクシングエクササイズ	デトックスフローヨガ ★かんたんエアロ&ピラティス ベーシックヨガ ヨガ&ピラティス	★かんたん身体ほぐし 機能改善エクササイズ(休講) キッズヒップホップ①(休講) キッズヒップホップ②(休講) ★かんたんエアロ&ストレッチ	バレトン ベーシックヨガ
	30				
	グッドモーニングヨガ ★かんたんストレッチ&筋トレ ピラティス(休講) シェイプアップエアロ(休講)	※4月より、教室内容が変更となる場合がございます。			