

	月	火	水	木	金
3月				1	2
				★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
	5	6	7	8	9
	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
	12	13	14	15	16
	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
	19	20	21	22	23
	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
	26	27	28	29	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 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
	31				
	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				