

2024年3月 モーニングスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:15~10:45 ボイス エクササイズ★	
					10:50~11:20 ディスコダンス ★★	
3	4	5	6	7	8	9
		10:15~11:00 骨から変える 0ピラティス 『コアフィット』 ★★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★	
	10:30~11:15 初めての ZUMBAGOLD® ★★★★		10:50~11:20 やさしいバレエ ★★	10:50~11:20 椅子ヨガ ★	10:50~11:20 ディスコダンス ★★	
10	11	12	13	14	15	16
		10:15~11:00 骨から変える 0ピラティス 『コアフィット』 ★★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★	
	10:30~11:15 初めての ZUMBAGOLD® ★★★★		10:50~11:20 やさしいバレエ ★★	10:50~11:20 椅子ヨガ ★	10:50~11:20 ディスコダンス ★★	
17	18	19	20	21	22	23
		10:15~11:00 骨から変える 0ピラティス 『コアフィット』 ★★	⓪ 春分の日	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	⓪ 5週目振替	
	10:30~11:15 初めての ZUMBAGOLD® ★★★★			10:50~11:20 椅子ヨガ ★		
24/31	25	26	27	28	29	30
		10:15~11:00 骨から変える 0ピラティス 『コアフィット』 ★★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 竹ツボ&ウォーム 体操★	10:15~10:45 ボイス エクササイズ★	
	10:30~11:15 初めての ZUMBAGOLD® ★★★★		10:50~11:20 やさしいバレエ ★★	10:50~11:20 椅子ヨガ ★	10:50~11:20 ディスコダンス ★★	