

2026年3月 モーニングスケジュール

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

10:15~10:45
竹ツボ&ウォーム
体操★

10:50~11:20
椅子ヨガ
★