

3月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土
  <p>※当日のスタッフ欠員等で急速 レッスンスケジュールを変更させて いただく場合もございます。 ご了承下さい。</p>				<p>1</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:40 スクエアステップ(中②) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 14:50 お腹引締め 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチボールベーシック</p>	<p>2</p> <p>9:00 ラジオ体操第一</p> <p>※営業時間9:00~12:00</p>
<p>4</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(基本) 10:15 ウォークリズム(S) 10:45 リラックスストレッチ(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチボールベーシック</p>	<p>5</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 スクエアステップ(中①) 10:15 ウォークリズム(S) 10:40 ストレッチボールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 お腹引締め</p>	<p>6</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 イスでリズム(S) 9:35 ポールコア&バランス 10:15 コンビネーションリズム(L) 15:35 ウォークリズム(S)</p>	<p>7</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 スクエアステップ(基本)</p>	<p>8</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 10:15 ステップシェイプ(S) 10:40 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 14:50 お腹引締め</p>	<p>9</p> <p>9:00 ラジオ体操第一</p> <p>※営業時間9:00~12:00</p>
<p>11</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(基本) 10:15 ウォークリズム(S) 10:45 リラックスストレッチ(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチボールベーシック</p>	<p>12</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 スクエアステップ(中①) 10:15 ウォークリズム(S) 10:40 ストレッチボールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 お腹引締め</p>	<p>13</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 イスでリズム(S) 9:35 ポールコア&バランス 10:15 コンビネーションリズム(L) 15:35 ウォークリズム(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 転倒予防(S) 14:35 ウォークリズム(S) 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチボールベーシック</p>	<p>14</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 お腹引締め 10:15 ウォークリズム(S) 10:40 リラックスストレッチ(S) 14:00 ラジオ体操第一 14:10 筋トレビギナー(S) 14:35 ストレッチボールベーシック</p>	<p>15</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 10:15 ステップシェイプ(S) 10:40 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 14:50 お腹引締め 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチボールベーシック</p>	<p>16</p> <p>9:00 ラジオ体操第一</p> <p>※営業時間9:00~12:00</p>
<p>18</p> 	<p>19</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 スクエアステップ(中①) 14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(基本)</p>	<p>20</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 ポールコア&バランス 14:00 ラジオ体操第二 14:10 転倒予防(S)</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>		<p>22</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②)</p>
<p>3月18日(月)~3月23日(土)3階スタジオ、4階マシンルームで体力測定を実施いたします</p> <p>体 力 測 定 週 間</p>					
<p>25</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(基本) 10:15 ウォークリズム(S) 10:45 リラックスストレッチ(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 ウォークリズム(S)</p>	<p>26</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 スクエアステップ(中①) 10:15 ウォークリズム(S) 10:40 ストレッチボールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 お腹引締め</p>	<p>27</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 イスでリズム(S) 9:35 ポールコア&バランス 10:15 コンビネーションリズム(L) 15:35 ウォークリズム(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 転倒予防(S) 14:35 ウォークリズム(S) 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチボールベーシック</p>	<p>28</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 お腹引締め 10:15 ウォークリズム(S) 10:40 リラックスストレッチ(S) 14:00 ラジオ体操第一 14:10 筋トレビギナー(S) 14:35 ストレッチボールベーシック</p>	<p>29</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 10:15 ステップシェイプ(S) 10:40 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 14:50 お腹引締め 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチボールベーシック</p>	<p>30</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:30 ポールコア&バランス 10:10 ステップシェイプ(S) 10:40 リラックスストレッチ</p> <p>※営業時間9:00~12:00</p>