



3 月 度 スタ ジ オ プ ロ グ ラ ム カ レ ン ダ ー



日	月	火	水	木	金	土
<p>・25日（月）は春休み期間の為、開館しております。</p>						<p>1</p> <p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	<p>休館日</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 12:45～ ★ウェアリングEX 田井 20:00～ コアトレーニング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 15:15～ 靴脱コンデショニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	<p>休館日</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 12:45～ ★ウェアリングEX 田井 20:00～ コアトレーニング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 15:15～ 靴脱コンデショニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	<p>休館日</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 12:45～ ★ウェアリングEX 田井 20:00～ コアトレーニング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ 15:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 15:15～ 靴脱コンデショニング スタッフ 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 12:45～ ★ウェアリングEX 田井 20:00～ コアトレーニング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ 15:00～ ★パワーヨガ 田井</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 15:15～ 靴脱コンデショニング スタッフ 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ</p>	<p>9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ</p>
31	<p>※止むを得ない事情により当日にスタジオレッスン・担当者を変更、及び休講する場合がございます。 予めご了承下さい。 ※参加される方は必ずスタッフまでお申し付けください。定員になり次第ご参加いただけません。 (参加者2名様以上からの開催となります。)</p> <p style="text-align: center;">★印は、有料プログラムです。(プログラムチケットをご購入ください。)</p>					