

3月 体育館自由教室日程表

日付	曜日	午後の部	午後の部	夜間の部
1日	金	骨盤美活 ラテンエアロ	シニアトレーニング はじめてエアロ ソフトヨガ	
2日	土			
3日	日			
4日	月			ピラティスボール ZUMBA
5日	火	ボクシングシェイプ トータルストレッチ		
6日	水	ヨガトレ		ボクシングシェイプ トータルストレッチ
7日	木		ディスコワールド ピラティス・ストレッチ	はじめてエアロ リフレッシュヨガ
8日	金	骨盤美活 ラテンエアロ	シニアトレーニング はじめてエアロ ソフトヨガ	
9日	土			
10日	日			
11日	月	休館日		
12日	火	ボクシングシェイプ トータルストレッチ		
13日	水	ヨガトレ		ボクシングシェイプ トータルストレッチ
14日	木		ディスコワールド ピラティス・ストレッチ	はじめてエアロ リフレッシュヨガ
15日	金	骨盤美活 ラテンエアロ	シニアトレーニング はじめてエアロ ソフトヨガ	

日付	曜日	午後の部	午後の部	夜間の部
16日	土			
17日	日			
18日	月			ピラティスボール ZUMBA
19日	火	ボクシングシェイプ トータルストレッチ		
20日	水	ヨガトレ		ボクシングシェイプ トータルストレッチ
21日	木			
22日	金	骨盤美活 ラテンエアロ	シニアトレーニング はじめてエアロ ソフトヨガ	
23日	土			
24日	日			
25日	月			ピラティスボール ZUMBA
26日	火	ボクシングシェイプ トータルストレッチ		
27日	水	ヨガトレ		ボクシングシェイプ トータルストレッチ
28日	木		ディスコワールド ピラティス・ストレッチ	はじめてエアロ リフレッシュヨガ
29日	金	骨盤美活 ラテンエアロ	シニアトレーニング はじめてエアロ ソフトヨガ	
30日	土			
31日	日			

月曜日	ピラティスボール	19:00~19:50	ZUMBA	20:00~20:50						
火曜日	ボクシングシェイプ	10:00~10:50	トータルストレッチ	11:00~11:50						
水曜日	ヨガトレ	10:00~10:50	ボクシングシェイプ	19:00~19:50	トータルストレッチ	20:00~20:50				
木曜日	ディスコワールド	13:30~14:20	ピラティス・ストレッチ	14:30~15:20	はじめてエアロ	19:00~19:50	リラックスヨガ	20:00~20:50		
金曜日	骨盤美活	10:00~10:50	ラテンエアロ	11:00~11:50	シニアトレーニング	20:00~20:50	はじめてエアロ	14:00~14:50	ソフトヨガ	15:00~15:50