



日	月	火	水	木	金	土
1 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ 16:00～ ★5 アドバンスステップ	2 休館日	3 10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操  19:30～ ★5 ステップサーキット	4 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ダンスエアロ	5 休館日	6 11:00～ ★3 フィットネスフラ 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 マサラバングラ ※くびれヨガ休講	7 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット
8 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ 11:30～ ★3 フィットネスフラ 16:00～ ★5 アドバンスステップ	9 休館日	10 10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ステップサーキット	11 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ダンスエアロ	12 休館日	13 休館日	14 休館日 
15 休館日	16 休館日	17 休館日 	18 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ダンスエアロ	19 休館日	20 春分の日 11:00～ ★3 フィットネスフラ 13:00～ ★2 いす体操 ※16:00最終受付	21 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット
22 10:30～ ★4 ローインパクトエアロ 11:30～ ★3 フィットネスフラ 16:00～ ★5 アドバンスステップ	23 休館日	24 10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ステップサーキット	25 10:30～ ★3 フィットネス 養生気功 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ダンスエアロ	26 休館日	27 11:00～ ★3 メンテナンス ピラヨガ 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 シェイプファイト 19:30～ ★2 リセットnightヨガ	28 10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット
29 ※ローインパクト エアロ休講 16:00～ ★5 アドバンスステップ	30 休館日	31 10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 ステップサーキット	<div> <div> レッスン★レベル表 ★1…笑顔で癒し ★2…笑顔で運動 ★3…笑顔で汗 ★4…笑顔で息切れ ★5…笑顔でへとへと </div> <div> LINEお友達 募集中！  </div> <div>  </div> </div>			