

2020

3月

月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	29	1
2	3	4	5	6	7	8
10:30-11:00 体 幹トレーニング (10名) 11:10-11:40 ピーチストレッチ (10名) 20:00-20:45 体 幹トレーニング (10 名)	10:30-11:00 健康体操&頭体操 (10名) 13:00-13:45 キックボクシングミット (3名) 20:00-20:45 キックボクシングミット (3名)	12:10-13:10 ヨガ(8名) 20:00-21:00 ヨガ (8名)		10:30-11:00 ス トレッチボール (8名) 13:30-14:30 ヨ ガ(8名) 20:00-20:30 ス トレッチボール(8名)	10:30-11:30 ヨガ(8名) 20:30-21:20 sixpac道場 (10名)	10:30-11:15 キックボクシング ミット (3名) 11:25-11:55 アロマストレッチ (10名)
9	10	11	12	13	14	15
10:30-11:00 体 幹トレーニング (10名) 11:10-11:40 ピーチストレッチ (10名) 20:00-20:45 体 幹トレーニング (10 名)	10:30-11:00 健康体操&頭体操 (10名) 13:00-13:45 キックボクシングミット (3名) 20:00-20:45 キックボクシングミット (3名)	20:00-21:00 ヨガ (8名)		10:30-11:00 ス トレッチボール (8名) 13:30-14:30 ヨ ガ(8名) 20:00-20:30 ス トレッチボール(8名)	10:30-11:30 ヨガ(8名) 20:30-21:20 sixpac道場 (10名)	10:30-11:15 キックボクシング ミット (3名) 11:25-11:55 アロマストレッチ (10名)
16	17	18	19	20	21	22
10:30-11:00 体 幹トレーニング (10名) 11:10-11:40 ピーチストレッチ (10名) 20:00-20:45 体 幹トレーニング (10 名)	10:30-11:00 健康体操&頭体操 (10名) 13:00-13:45 キックボクシングミット (3名) 20:00-20:45 キックボクシングミット (3名)	20:00-21:00 ヨガ (8名)		10:30-11:00 ス トレッチボール (8名) 13:30-14:30 ヨ ガ(8名) 20:00-20:30 ス トレッチボール(8名)	10:30-11:30 ヨガ(8名) 20:30-21:20 sixpac道場 (10名)	10:30-11:15 キックボクシング ミット (3名) 11:25-11:55 アロマストレッチ (10名)
23	24	25	26	27	28	29
10:30-11:00 体 幹トレーニング (10名) 11:10-11:40 ピーチストレッチ (10名) 20:00-20:45 体 幹トレーニング (10 名)	10:30-11:00 健康体操&頭体操 (10名) 13:00-13:45 キックボクシングミット (3名) 20:00-20:45 キックボクシングミット (3名)	12:10-13:10 ヨガ(8名) 20:00-21:00 ヨガ (8名)		10:30-11:00 ス トレッチボール (8名) 13:30-14:30 ヨ ガ(8名) 20:00-20:30 ス トレッチボール(8名)	10:30-11:30 ヨガ(8名) 20:30-21:20 sixpac道場 (10名)	10:30-11:15 キックボクシング ミット (3名) 11:25-11:55 アロマストレッチ (10名)
30	31	1	2	3	4	5
10:30-11:00 体 幹トレーニング (10名) 11:10-11:40 ピーチストレッチ (10名) 20:00-20:45 体 幹トレーニング (10 名)	10:30-11:00 健康体操&頭体操 (10名) 13:00-13:45 キックボクシングミット (3名) 20:00-20:45 キックボクシングミット (3名)					