

2020

1月

月	火	水	木	金	土	日	
30	31	1	2	3	4	5	
6	7	8	9 誕生日パーティー	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	

2020

2月

月	火	水	木	金	土	日	
27	28	29	30	31	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	1	
2	3	4	5	6	7	8	

2020

3月プログラム予定表

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

4月レッスンプログラム

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 20:00~20:30 俺の筋トレ塾 矢島	2	3	4 10:30~11:30 リフレッシュヨガ YAAMAN	5 9:00~9:45 ミット打ち道場 矢島
6 20:00~21:00 姿勢調整ヨガ ミカ	7	8 20:00~20:30 俺の筋トレ塾 矢島	9	10 13:30~14:30 パワーヨガ 宮本真琴	11 10:30~11:00 美ボディ倶楽部 なつき	12 9:00~9:45 ミット打ち道場 矢島
13 20:00~20:30 美ボディ倶楽部 なつき	14	15 20:00~20:30 俺の筋トレ塾 矢島	16	17	18 10:30~11:30 リフレッシュヨガ YAAMAN	19 9:00~9:45 ミット打ち道場 矢島
20 20:00~20:30 美ボディ倶楽部 なつき	21	22 20:00~20:30 俺の筋トレ塾 矢島	23	24 13:30~14:30 パワーヨガ 宮本真琴	25 10:30~11:00 美ボディ倶楽部 なつき	26 9:00~9:45 ミット打ち道場 矢島
27 20:00 ~ 21:00 姿勢調整ヨガ ミカ	28	29 20:00~20:30 俺の筋トレ塾 矢島	30	1	2	3

2020

5月

月	火	水	木	金	土	日	
27	28	29	30	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	
1	2	3	4	5	6	7	

2020

6月

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	

2020

7月

月	火	水	木	金	土	日	
29	30	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	

2020

8月

月	火	水	木	金	土	日	
27	28	29	30	31	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31	1	2	3	4	5	6	

2020

9月

月	火	水	木	金	土	日	
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	

2020

10月

月	火	水	木	金	土	日	
28	29	30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	

2020

11月

月	火	水	木	金	土	日	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	1	2	3	4	5	6	

2020

12月

月	火	水	木	金	土	日	
30	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	