2024年3月　教室カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	1 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	2
3	4 休館日	5 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 夜のリラックスyoga 19:30-20:45	6 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	7 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	8 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	9
10	11 ボディケア・リンパ 10:30-11:30 リズムエクササイズ 19:30-20:30	12 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 夜のリラックスyoga 19:30-20:45	13 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	14 ハートフルヨガ 10:00-11:15	15 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	16
17	18 休館日	19	20 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	21 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	22 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	23
24	25 ボディケア・リンパ 10:30-11:30 リズムエクササイズ 19:30-20:30	26 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 夜のリラックスyoga 19:30-20:45	27 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	28 ハートフルヨガ 10:00-11:15	29 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	30
31	1	**予約受付時間　9:00～21:00** ＜予約受付開始日＞　※予約受付開始日が休館日の場合、翌日から受付となります ①毎月20日から　ゆるゆるストレッチ・身体の変化に備える美ヨガ・ハートフルヨガ・ゆるゆるトレーニング・ザサーキット ②毎月25日から　ボディケアリンパ・リズムエクササイズ・夜のリラックスyoga・エアロスリムキックボクシング ※キャンセルされる場合は武道館までご連絡ください				