

2019年 3月 レッスンプログラムカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
		ヨガ 19:00			ロコモ予防教室 19:00	SUP ヨガ ※ 17:00
3	4	5	6	7	8	9
ヨガ 8:30	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
SUP ヨガ 休講	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUP ヨガ ※ 17:00
10	11	12	13	14	15	16
ヨガ 8:30	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
SUP ヨガ ※ 8:00	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUP ヨガ ※ 17:00
17	18	19	20	21	22	23
ヨガ 8:30	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
SUP ヨガ ※ 8:00	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUP ヨガ ※ 17:00
24	25	26	27	28	29	30
ヨガ 8:30	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 10:00		ヨガ 16:00
SUP ヨガ ※ 8:00	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 18:30		SUP ヨガ ※ 17:00
31						
ヨガ 8:30						
SUP ヨガ ※ 8:00						

※ 「SUP ヨガ」は前日までの予約が必要です。フィットネス フロントにて承ります。