

2026

3月

March

MON

T

WED

THU

F

SAT

SUN

1

2

12:30~13:30
お身体整えヨガ

3

4

14:50~15:40
ヴィンヤサ
フローヨガ50

5

13:40~14:40
グループ
ワークアウト

6

7

15:45~16:45
MICHIKO
ダイエット

8

14:30~15:10
初中級ステップ
15:30~16:15
初中級エアロ

9

12:30~13:30
18:45~19:45
MICHIKO
ダイエット

10

11

14:40~15:20
ひめトレ
19:00~19:45
中級ステップ

12

13:40~14:40
HIP-HOP60

13

14

17:30~18:15
社交ダンス
ルンバ

15

16

12:40~13:25
Q-REN

17

18

14:45~15:30
社交ダンス
ルンバ

19

13:40~14:40
ダイエット
基礎講座

20

21

22

14:30~15:10
ハタヨガ

23

12:30~13:00
BODY ATTACK30

24

25

14:40~15:40
食事×機能
改善セッション

26

13:40~14:25
中級エアロ

27

28

29

14:30~15:15
ミュージックヨガ
&ピラティス
15:30~16:20
中級ステップ50

30

31

