Wellness Program（ウェルネスプログラム）

# ３月スケジュール

マークがついているプログラムは室内靴必要
他は靴なしでもOK

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2<br>10:30～11:20<br>腸活ヨガ |
| 3 | 4 | 5 | 6<br>9:20～9:50<br>ストレッチ30 | 7 | 8 | 9<br>10:30～11:20<br>太極舞 |
| 10 | 11 | 12 | 13<br>9:20～9:50<br>ストレッチ30 | 14 | 15<br>14:00～14:30<br>ストレッチ30<br>14:45～15:15<br>ヒップ＆レッグ30 | 16<br>10:30～11:20<br>フラALOHAダンス |
| 17 | 18 | 19 | 20<br>春分の日 | 21 | 22<br>14:00～14:30<br>ストレッチ30<br>14:45～15:15<br>はじめてエアロ30 | 23<br>14:30～15:20<br>アロマヨガ |
| 24 | 25 | 26 | 27<br>9:20～9:50<br>ストレッチ30 | 28 | 29<br>14:00～14:30<br>ストレッチ30<br>14:45～15:15<br>ウエスト＆チェスト30 | 30 |