

## カルチャー講座 3月スケジュール

3月		11:00～11:30	15:00～16:00	16:30～17:00
3/1	金			
3/2	土			
3/3	日			
3/4	月			自律神経の流れを整える セルエクササイズ
3/5	火			
3/6	水	健康は足元から!? 足元コンディショニング		
3/7	木			自宅で簡単 ピラティスボールエクササイズ
3/8	金			
3/9	土			
3/10	日			
3/11	月			
3/12	火	ゆったりストレッチ		
3/13	水			
3/14	木			姿勢の歪みを整える コアコンディショニング
3/15	金			
3/16	土			
3/17	日			
3/18	月	自宅で簡単 ピラティスボールエクササイズ		
3/19	火			
3/20	水			脂肪燃焼エクササイズ
3/21	木			
3/22	金		ペン字&鉛筆書き方 ※	
3/23	土			
3/24	日			
3/25	月			
3/26	火	姿勢の歪みを整える コアコンディショニング		
3/27	水			ゆったりストレッチ
3/28	木			
3/29	金			健康は足元から!? 足元コンディショニング
3/30	土			
3/31	日			

無印は定員5名 ※は定員10名

赤文字はアクティブ系 青色はリラクセス系 緑色はカルチャー系のレッスンになります。