

「 3月の時間割 」

金 1日		土 2日	
9:30	膝 腰	9:30	首 肩
10:45	ロコトレ	10:45	膝 腰
12:00	首 肩	12:00	リズム
15:00	膝 腰		
16:30	ボール (基)		
18:00	首 肩		

日 3日	月 4日		火 5日		水 6日		木 7日		金 8日		土 9日	
休業日	9:30	膝 腰	9:30	代 謝	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	ボール (応)	9:30	膝 腰
	10:45	リズム	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	シェイプ	10:45	膝 腰	10:45	首 肩
	12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	リズム	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	チューブ
	15:00	チューブ	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰		
	16:30	シェイプ	16:30	膝 腰	16:30	ロコトレ	16:30	リズム	16:30	首 肩		
	18:00	首 肩	18:00	リズム	18:00	チューブ	18:00	膝 腰	18:00	代 謝		

日 10日	月 11日		火 12日		水 13日		木 14日		金 15日		土 16日	
休業日	9:30	ロコトレ	9:30	チューブ	9:30	首 肩	9:30	膝 腰	9:30	リズム	9:30	シェイプ
	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	代 謝	10:45	首 肩	10:45	ボール (基)	10:45	膝 腰
	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	リズム	12:00	膝 腰	12:00	首 肩
	15:00	首 肩	15:00	シェイプ	15:00	ロコトレ	15:00	膝 腰	15:00	首 肩		
	16:30	リズム	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	代 謝	16:30	膝 腰		
	18:00	膝 腰	18:00	ロコトレ	18:00	首 肩	18:00	ボール (基)	18:00	シェイプ		

日 17日	月 18日		火 19日		水 20日		木 21日		金 22日		土 23日	
休業日	9:30	首 肩	9:30	シェイプ	9:30	ボール (基)	春分の日		9:30	膝 腰	9:30	代 謝
	10:45	チューブ	10:45	首 肩	10:45	膝 腰			10:45	リズム	10:45	ロコトレ
	12:00	ボール (基)	12:00	膝 腰	12:00	首 肩			12:00	首 肩	12:00	膝 腰
	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰			15:00	ロコトレ		
	16:30	首 肩	16:30	チューブ	16:30	首 肩			16:30	膝 腰		
	18:00	リズム	18:00	膝 腰	18:00	代 謝			18:00	首 肩		

日 24日	月 25日		火 26日		水 27日		木 28日		金 29日		土 30日		
休業日	9:30	代 謝	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	リズム	9:30	シェイプ	9:30	膝 腰	
	10:45	首 肩	10:45	チューブ	10:45	膝 腰	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	ボール (応)	
	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	
	全社会議のためお休み			15:00	膝 腰	15:00	ボール (基)	15:00	チューブ	15:00	首 肩		
				16:30	リズム	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	代 謝		
				18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	シェイプ	18:00	ロコトレ		