

3月レッスンスケジュール

月 火 水 木 金 土 日

| | | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|---|--|---|
| 10:45 | | 簡単 ピラティス <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | | ロコモ 足腰体操 | ボディ シェイプ <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | 美尻 フィット | かんたん ボクササイズ <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> |
| 11:45 | FIT ヨガ | 美尻 フィット | | ストレッチ & リズム <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | バレトン <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | 簡単 ピラティス <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | ヨガ <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> |
| 12:45 | かんたん ボクササイズ <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | FIT ヨガ | | 簡単 ピラティス <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | FIT ヨガ | | |
| 13:45 | ストレッチ & リズム <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | ボディ シェイプ <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | | ヨガ <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | かんたん ボクササイズ <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | | |
| 14:45 | | かんたん ボクササイズ <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | | | ストレッチ & リズム <small>(3FIT オンラインレッスン)</small> | | |