



# IWAKURA fit. 3月予定表

かんたん  
シリーズ




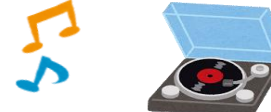




ヨガ系

バレエヨガ系

エアロ系

ヒップホップ  
系

脳トレ系

月	火	水	木	金
3月 → 6, 13, 20, 27	7, 14, 21, 28	1, 8, 15, 22, 29	2, 9, 16, 23, 30	3, 10, 17, 24, 31
グッドモーニングヨガ 9:30~10:30			骨盤バレトン 9:30~10:30	骨盤スリムヨガ 9:30~10:30
松木筋トレ&ストレッチ 11:00~12:00	ハタフローヨガ 11:00~12:00	かんたんエアロ&ピラティス 11:00~12:00	コロコロッと！ 身体ほぐし 11:00~12:00	ディスコダンスfit 11:00~12:00
ピラティス 13:30~14:30		アロマリフレッシュヨガ 13:30~14:30	キッズヒップホップ リトルスター 15:30~16:20	
K-POP Dance 16:30~17:30	やさしい脂肪燃焼エアロ 13:30~14:30		キッズヒップホップ スタータークラス 16:30~17:30	生き生き体創 13:30~14:30
ヒップホップダンス ノービスクラス 17:40~18:40			キッズヒップホップ ベーシッククラス 17:40~18:40	
	ボクシングエクササイズ 19:30~20:30	ヨガ&ピラティス 19:30~20:30	ZUMBA 19:30~20:30	ムーンナイトヨガ 19:30~20:30

## 【休講のお知らせ】

- ・3/23(木) 骨盤バレトン 休み
- ・3/29(水) かんたんエアロ&ピラティス 休み
- ・3/31(金) ディスコダンスfit 休み

- ・2m以上の間隔をあけてのレッスンとなりますのでご理解をお願いいたします。
- ・ヨガマットは会場に準備してありますがコロナウィルス感染防止のためマイマット・マイストレッチポールをお持ちの方はご持参ください。
- ・レンタルマットを使用された場合には使用後の除菌清掃にご協力をお願いいたします。
- ・センター・インストラクターの都合で、休講になる場合がございますのであらかじめご了承ください。
- ・K-POP Dance 小3~