


Schedule

# 3月 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p><b>今日のDanceテーマ</b></p> <p><b>木曜日 13:15~ キッズHIPHOPダンス</b> 【高速ステップダンス】</p> <p><b>金曜日 19:00~ HOUSEダンスを楽しもう</b> 【バランス感覚を高めよう】</p> <p><b>土曜日 10:30~ ソシアルダンスを楽しもう</b> 【ルンバのステップ】</p>						
			1	2	3	4
			<p>10:45~11:15 【カラダに効かせるパワーヨガ】 YUI</p> <p>13:00~13:30 【脚を鍛えるソリパヨガ】 里美</p> <p>14:30~15:00 【はじめてのヨガ】 Chie</p>	<p>10:00~10:30 【美ボディメイク/全身】 望月 美貴</p> <p>13:15~13:45 【キッズHIPHOPダンス】 MAKO</p> <p>15:00~15:30 【カラダに効かせるパワーヨガ】 近藤 ゆきよ</p> <p>17:45~18:15 【ホックリ解消！お腰シェイプ】 Staff</p> <p>19:00~19:30 【HOUSEを楽しもう】 万里</p> <p>19:00~19:30 【肩こり解消ヨガ】 Miyuki</p>		<p>10:30~11:00 【ソシアルダンスを楽しもう】 池村 太郎</p> <p>11:30~12:00 【リラクソスヨガ】 木ノ下 薫子</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>10:00~10:30 【ほぐれるストレッチ/腰痛改善】 木澤 豊</p>	<p>9:45~10:15 【FIGHT DO】 Staff</p> <p>11:30~12:00 【心地よいフローヨガ】 YUI</p> <p>14:30~15:00 【肩こり解消ヨガ】 梅原 菜摘美</p>		<p>10:45~11:15 【ヒップアップ!美尻ヨガ】 YUI</p> <p>13:00~13:30 【脚を鍛えるソリパヨガ】 里美</p> <p>14:30~15:00 【やさしいヨガと瞑想】 Chie</p> <p>17:45~18:15 【MEGADANZ】 Staff</p> <p>19:30~20:00 【肩こり解消ヨガ】 木ノ下 薫子</p> <p>20:15~20:45 【リラクソスヨガ】 木ノ下 薫子</p>	<p>10:00~10:30 【美ボディメイク/お尻・太もも】 望月 美貴</p> <p>13:15~13:45 【キッズHIPHOPダンス】 MAKO</p> <p>15:00~15:30 【カラダに効かせるパワーヨガ】 近藤 ゆきよ</p> <p>19:00~19:30 【骨盤調整ヨガ】 Miyuki</p>	<p>9:45~10:15 【美尻・美脚トレーニング】 Staff</p> <p>15:00~15:30 【タオル1枚でヨガ!お尻・おなか】 木澤 豊</p> <p>19:00~19:30 【HOUSEを楽しもう】 万里</p>	<p>10:30~11:00 【ソシアルダンスを楽しもう】 池村 太郎</p> <p>11:30~12:00 【リラクソスヨガ】 木ノ下 薫子</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>10:00~10:30 【ほぐれるストレッチ/足首・足裏】 木澤 豊</p>	<p>11:30~12:00 【ハタヨガベーシック】 YUI</p> <p>14:30~15:00 【リラクソスヨガ】 梅原 菜摘美</p> <p>17:45~18:15 【ほぐれるストレッチ/全身】 Staff</p>	<p>14:30~15:00 【ハタヨガベーシック】 Misa</p> <p>19:15~19:45 【美ボディメイク/お尻・背中】 村田 智裕</p>	<p>10:45~11:15 【カラダに効かせるパワーヨガ】 YUI</p> <p>13:00~13:30 【骨盤調整ヨガ】 里美</p> <p>14:30~15:00 【肩こり解消ヨガ】 Chie</p> <p>17:45~18:15 【ほぐれるストレッチ/全身】 Staff</p> <p>19:30~20:00 【肩こり解消ヨガ】 木ノ下 薫子</p> <p>20:15~20:45 【リラクソスヨガ】 木ノ下 薫子</p>	<p>10:00~10:30 【美ボディメイク/お腰】 望月 美貴</p> <p>13:15~13:45 【キッズHIPHOPダンス】 MAKO</p> <p>15:00~15:30 【カラダに効かせるパワーヨガ】 近藤 ゆきよ</p> <p>19:00~19:30 【カラダに効かせるパワーヨガ】 Miyuki</p>	<p>15:00~15:30 【タオル1枚でヨガ!お尻・おなか】 木澤 豊</p> <p>17:45~18:15 【FIGHT DO】 Staff</p> <p>19:00~19:30 【HOUSEを楽しもう】 万里</p>	<p>10:30~11:00 【ソシアルダンスを楽しもう】 池村 太郎</p> <p>11:30~12:00 【リラクソスヨガ】 木ノ下 薫子</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>10:00~10:30 【ほぐれるストレッチ/股関節】 木澤 豊</p>	<p>9:45~10:15 【ホックリ解消！お腰シェイプ】 Staff</p> <p>11:30~12:00 【心地よいフローヨガ】 YUI</p> <p>14:30~15:00 【腰痛改善ヨガ】 梅原 菜摘美</p>	<p>14:30~15:00 【リラクソスヨガ】 Misa</p> <p>19:15~19:45 【美ボディメイク/お尻・太もも】 村田 智裕</p>	<p>10:45~11:15 【ヒップアップ!美尻ヨガ】 YUI</p> <p>13:00~13:30 【骨盤調整ヨガ】 里美</p> <p>14:30~15:00 【硬くてもOK! 椅子ヨガ】 Chie</p> <p>17:45~18:15 【ほぐれるストレッチ/全身】 Staff</p> <p>19:30~20:00 【肩こり解消ヨガ】 木ノ下 薫子</p> <p>20:15~20:45 【リラクソスヨガ】 木ノ下 薫子</p>	<p>10:00~10:30 【美ボディメイク/二の腕・背中】 望月 美貴</p> <p>13:15~13:45 【キッズHIPHOPダンス】 MAKO</p> <p>19:00~19:30 【深層筋のリラクソスリリース】 Miyuki</p>	<p>9:45~10:15 【FIGHT DO】 Staff</p> <p>15:00~15:30 【タオル1枚でヨガ!お尻・おなか】 木澤 豊</p> <p>19:00~19:30 【HOUSEを楽しもう】 万里</p>	<p>10:30~11:00 【ソシアルダンスを楽しもう】 池村 太郎</p> <p>11:30~12:00 【リラクソスヨガ】 木ノ下 薫子</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>10:00~10:30 【ほぐれるストレッチ/肩こり解消】 木澤 豊</p>	<p>11:30~12:00 【ハタヨガベーシック】 YUI</p> <p>14:30~15:00 【はじめてのヨガ】 梅原 菜摘美</p>	<p>14:30~15:00 【ハタヨガベーシック】 Misa</p> <p>19:15~19:45 【美ボディメイク/二の腕・背中】 村田 智裕</p>	<p>10:45~11:15 【カラダに効かせるパワーヨガ】 YUI</p> <p>13:00~13:30 【骨盤調整ヨガ】 里美</p> <p>14:30~15:00 【はじめてのヨガ】 Chie</p> <p>19:30~20:01 【肩こり解消ヨガ】 木ノ下 薫子</p> <p>20:15~20:46 【リラクソスヨガ】 木ノ下 薫子</p>	<p>10:00~10:30 【美ボディメイク/全身】 望月 美貴</p> <p>13:15~13:46 【キッズHIPHOPダンス】 MAKO</p> <p>19:00~19:30 【肩こり解消ヨガ】 Miyuki</p>	<p>15:00~15:30 【タオル2枚でヨガ!お尻・おなか】 木澤 豊</p> <p>19:00~19:31 【HOUSEを楽しもう】 万里</p>	
<p><b>YouTube</b></p>  <p>チャンネル登録お願いします!</p>						
<p><b>1. しっかり腹筋を鍛えて下半身UP!</b> FIGHT DO ZUMBA MEGADANZ 代官アソビ カラダに効かせるパワーヨガ</p>						
<p><b>2. 腰を鍛えて姿勢UP!</b> キッズHIPHOPダンス HOUSEダンスを楽しむ ソシアルダンスを楽しむ</p>						
<p><b>3. 全身の筋肉を鍛えて引きUP!</b> ヒップアップ!美尻ヨガ お腰シェイプ ほぐれるストレッチ 美ボディメイク/お尻・太もも 美尻・美脚トレーニング 美ボディメイク オンラインパーソナル</p>						
<p><b>4. 肩こり解消と腰痛改善UP!</b> はじめてのヨガ リフレクソロジー 心地よいフローヨガ 腰痛改善ヨガ リラクソスヨガ 脚を鍛えるソリパヨガ 二の腕を鍛えるソリパヨガ 深層筋のリラクソスリリース やさしいヨガと瞑想</p>						
<p><b>5. 体のメンテナンスで健康UP!</b> ほぐれるストレッチ 硬くてもOK!椅子ヨガ 骨盤調整ヨガ 肩こり解消ヨガ ほぐれるストレッチ タオル1枚でヨガのメンテナンス</p>						