

2026

3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
						1	
2 小畑 10:30 ★2 ストレッチポール 11:10 ★2 ●ポッチャ●&綱引き NEW 原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	3 小畑 10:30 ★3 BODYバランス 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	4 小畑 10:30 ★2 ストレッチ	5 原田 19:00 ★3 股関節ストレッチ	6 場所: ごんごんパーク 10:00 春に向けて歩きやすい 体作り体幹トレ	7	8	
9 小畑 10:30 ★3 BODYバランス 11:10 ★2 ストレッチポール	10 原田 19:00 ★3 ボクササイズ	11 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	12 原田 10:30 ★3 肩甲骨ストレッチ 小畑 19:00 ★3 BODYバランス	13 場所: ごんごんパーク 10:00 気分スッキリ全身 リフレッシュ運動	14	15	
16 原田 10:30 ★2 股関節ストレッチ 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	17 小畑 19:00 ★4 ♡FAT BURN♡	18 原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	19 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	20 場所: ごんごんパーク 10:00 膝・腰を守る! 下肢ケア体操	21	22	
23 小畑 10:30 ★2 BODYバランス (脳トレ多め) 11:10 ★2 ストレッチ 原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	24 原田 19:00 ★2 ダンベルエクササイズ	25 小畑 19:00 ★2 ●ポッチャ●&綱引き	26 原田 10:30 ★2 ダンベルエクササイズ 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	27 場所: ごんごんパーク 10:00 全身バランス総仕上げ エクササイズ	28	29	
30 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ 小畑 19:00 ★2 ストレッチ	31 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	<p>ストレッチエリアでの教室の時間はストレッチエリアの使用が出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。 各プログラムは約30分間を予定しています。 教室の強度は、星の数で記載しています。</p>				 Medical&Fitness	