# 3月　土曜　週替りプログラム

| | | |
|---|---|---|
| 3月9日 | ②ベーシックエアロ<br>田中 | ③ストレッチポール<br>田中 |
| 3月23日 | ②パンチ&キック<br>雨澤 | ③体幹ストレッチ<br>雨澤 |