

# 3月

2020年  
令和2年  
March

## メディカルフィットネスセンタープラム イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 ①11:15~ ショート プログラム	7 施設メンテナンス
8	9	10	11 ①19:00~ ショート プログラム	12	13	14
15	16	17 ①11:15~ ショート プログラム	18	19	20	21
22	23	24	25 ①19:00~ ショート プログラム	26	27 ①11:15~ ショート プログラム	28 ①14:00~ 無料体験会
29	30	31				

### 無料プログラム

#### 【ショートプログラム】

15分程の短いプログラムです。ご自分に合ったものがありましたら、ぜひご参加下さい。※定員があります

- ・6日 11:15~ 脳トレ&リズム体操
- ・11、25日 19:00~ のりのり♪エアロビクス
- ・17日 11:15~ 簡単!一分間エクササイズ
- ・27日 11:15~ からだスッキリ!ストレッチ

### 今月のおすすめレッスン

土曜日  
13:30~ 腰痛コンディショニング

### お知らせ

#### 【無料体験会】

フィットネスを始めようと思っている方がいらっしゃいますたら、ぜひお伝え下さい。

- ・28日(土) 14:00~

### 今月の休館日

- ・7日(土) 施設メンテナンス 休館