



# 2018年3月 スキャンスタッフオリジナル スケジュール

<p>月曜日 19:45 スキャンスタッフオリジナル30 (30分)</p>		<p>5日 楽しく筋トレ 久保</p>	<p>12日 シンプルステップ 倉田</p>	<p>19日 簡単ボクササイズ 吉田</p>	<p>26日 楽しく筋トレ 倉田</p>
<p>火曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)</p>		<p>6日 シンプルステップ 倉田</p>	<p>13日 シンプルステップ 吉田</p>	<p>20日 シンプルエアロ 東海</p>	<p>27日 やさしいエアロビクス 久保</p>
<p>木曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)</p>	<p>1日 シンプルステップ 倉田</p>	<p>8日 やさしいエアロビクス 久保</p>	<p>15日 シンプルステップ 倉田</p>	<p>22日 簡単ボクササイズ 吉田</p>	<p>29日 シンプルステップ 倉田</p>
<p>金曜日 9:00 機能改善ストレッチ30 (30分)</p>	<p>2日 倉田</p>	<p>9日 吉田</p>	<p>16日 東海</p>	<p>23日 久保</p>	<p>30日 倉田</p>
<p>金曜日 10:00 水中ウォーキング30 (30分)</p>	<p>2日 倉田</p>	<p>9日 久保</p>	<p>16日 倉田</p>	<p>23日 吉田</p>	<p>30日 倉田</p>
<p>土曜日 14:00 スキャンスタッフオリジナル30 (30分)</p>	<p>3日 楽しく筋トレ 久保</p>	<p>10日 バトルラッシュ 吉田</p>	<p>17日 シンプルステップ 倉田</p>	<p>24日 楽しく筋トレ 久保</p>	<p>31日 バトルラッシュ 吉田</p>