2025年5月週替わりプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
BP➡ボディパンプ BC➡ボディコンバット			1 13:15 エアロビクス入門 19:45 BC30	2 10:00 ストレッチ	3 10:00 ストレッチ	4 10:00 ひきしめお腹
5	6 10:30 歌謡ヒットダンス 15:25 爽快棒	7 10:35 爽快棒 19:45 BC45	8 13:15 樂ヨガ 19:45 BP30	9 10:00 ストレッチ	10 10:00 ストレッチ	11 10:00 ストレッチ
12	13 休館日	14 10:35 ひきしめお腹 19:45 BP45	15 13:15 TAIKAN 19:45 TAIKAN	16 10:00 爽快棒	17 10:00 爽快棒	18 10:00 爽快棒
19	20 10:30 ひきしめ全身 15:25 爽快棒	21 10:35 爽快棒 19:45 BP45	22 13:15 樂ヨガ 19:45 BC30	23 10:00 ひきしめお腹	24 10:00 爽快棒	25 10:00 ひきしめお腹
26	27 10:30 TAIKAN 15:25 アロマストレッチ	28 10:35 爽快棒 19:45 BC45	29 13:15 TAIKAN 19:45 TAIKAN	30 10:00 ストレッチ	31 10:00 ストレッチ	