2026年11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
BC⇒ボディコンバット BP⇒ボディパンプ						1 10:00 ストレッチ 13:15 BC30
2 20:00 歌謡ヒットダンス	3 14:45 爽快棒	4 11:20 ひきしめお腹 19:45 BP45	5 10:25 イス体操 13:35 TAIKAN	6 11:20 アロマストレッチ 13:00 爽快棒 20:00 樂ヨガ	7 10:00 ストレッチ	8 10:00 爽快棒 13:15 TAIKAN
9 20:00 BP30	10 休館日	11 11:20 爽快棒 19:45 BC45	12 10:25 歌謡ヒットダンス 13:35 樂ヨガ	13 11:20 アロマストレッチ 13:00 ストレッチ 20:00 歌謡ヒットダンス	14 10:00 爽快棒	15 10:00 ストレッチ 13:15 BC30
16 20:00 BC30	17 14:45 アロマストレッチ	18 11:20 ひきしめお腹 19:45 BP45	19 10:25 イス体操 13:35 歌謡ヒットダンス	20 11:20 アロマストレッチ 13:00 ひきしめお腹 20:00 TAIKAN	21 10:00 ストレッチ	22 10:00 爽快棒 13:15 TAIKAN
23 20:00 樂ヨガ	24 14:45 爽快棒	25 11:20 爽快棒 19:45 BC45	26 10:25 歌謡ヒットダンス 13:35 エアロビクス入門	27 11:20 アロマストレッチ 13:00 爽快棒 20:00 エアロビクス入門	28 10:00 爽快棒	29 10:00 ストレッチ 13:15 BC30
30 20:00 BP30						