

2026年3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 ひきしめお腹
2	3 10:30 エアロビクス入門 14:45 アロマストレッチ	4	5 10:25 ひきしめお腹 13:45 TAIKAN	6 11:20 アロマストレッチ 20:00 BP30	7 10:00 爽快棒	8 10:00 ストレッチ
9	10 休館日	11	12 10:25 爽快棒 13:45 楽ヨガ	13 11:20 爽快棒 20:00 楽ヨガ	14 10:00 ストレッチ	15 10:00 爽快棒
16	17 10:30 ひきしめ全身 14:45 爽快棒	18	19 10:25 ひきしめお腹 13:45 歌謡ヒットダンス	20 11:20 ひきしめお腹 20:00 楽ヨガ	21 10:00 爽快棒	22 10:00 ストレッチ
23	24 10:30 歌謡ヒットダンス 14:45 アロマストレッチ	25	26 10:25 ストレッチ 13:45 楽ヨガ	27 11:20 アロマストレッチ 20:00 BP30	28 10:00 ストレッチ	29 10:00 爽快棒
30	31 10:30 ひきしめ全身 14:45 爽快棒					