

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