

# 2024 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             |
|----------------|--|----------------------------------|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                |  | 1                                | 2                                  | 3               | 4               | 5               |
|                |  | 10:35<br>爽快棒<br>19:45<br>BC45    | 13:25<br>アロマストレッチ<br>19:45<br>BP30 | 10:00<br>ストレッチ  | 10:00<br>爽快棒    | 10:00<br>ストレッチ  |
| 6              | 7                                      | 8                                | 9                                  | 10              | 11              | 12              |
| 13:40<br>ストレッチ | 10:30<br>エアロビクス入門<br>15:25<br>ストレッチ    | 10:35<br>爽快棒<br>19:45<br>BP45    | 13:25<br>アロマストレッチ<br>19:45<br>BC30 | 10:00<br>爽快棒    | 10:00<br>ひきしめお腹 | 10:00<br>爽快棒    |
| 13             | 14                                     | 15                               | 16                                 | 17              | 18              | 19              |
| 13:40<br>ストレッチ | <b>休館日</b>                             | 10:35<br>ひきしめお腹<br>19:45<br>BC45 | 13:25<br>ひきしめお腹<br>19:45<br>BP30   | 10:00<br>ひきしめお腹 | 10:00<br>ストレッチ  | 10:00<br>ストレッチ  |
| 20             | 21                                     | 22                               | 23                                 | 24              | 25              | 26              |
| 13:40<br>爽快棒   | 10:30<br>歌謡ヒットダンス<br>15:25<br>アロマストレッチ | 10:35<br>ひきしめお腹<br>19:45<br>BP45 | 13:25<br>アロマストレッチ<br>19:45<br>BC30 | 10:00<br>爽快棒    | 10:00<br>爽快棒    | 10:00<br>ひきしめお腹 |
| 27             | 28                                     | 29                               | 30                                 | 31              |                 |                 |
| 13:40<br>ストレッチ | 10:30<br>エアロビクス入門<br>15:25<br>爽快棒      | 10:35<br>爽快棒<br>19:45<br>BC45    | 13:25<br>ひきしめお腹<br>19:45<br>楽ヨガ30  | 10:00<br>ストレッチ  |                 |                 |