

2026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
BC→ボディコンバット BP→ボディパンプ				1	2	3
				11:20 ひきしめお腹 13:00 爽快棒 20:00 TAIKAN	10:00 爽快棒	10:00 ストレッチ
4	5	6	7	8	9	10
	14:45 爽快棒	11:20 ひきしめお腹	10:25 イス体操 13:35 イス体操 20:00 TAIKAN	11:20 アロマストレッチ 13:00 ストレッチ 20:00 BC	10:00 ストレッチ	10:00 爽快棒
11	12	13	14	15	16	17
	休館日	11:20 爽快棒	10:25 歌謡ヒットダンス 13:35 TAIKAN 20:00 歌謡ヒットダンス	11:20 ひきしめお腹 13:00 爽快棒 20:00 TAIKAN	10:00 爽快棒	10:00 ストレッチ
18		19	20	21	22	23
	14:45 爽快棒	11:20 ひきしめお腹	10:25 イス体操 13:35 エアロビクス入門 20:00 TAIKAN	11:20 アロマストレッチ 13:00 ストレッチ 20:00 BP	10:00 ストレッチ	10:00 爽快棒
25	26	27	28	29	30	31
	14:45 アロマストレッチ	11:20 爽快棒	10:25 エアロビクス入門 13:35 歌謡ヒットダンス 20:00 TAIKAN	11:20 ひきしめお腹 13:00 爽快棒 20:00 楽ヨガ	10:00 爽快棒	10:00 ストレッチ