

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