

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