

2024 4月



週替わりプログラム表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01 13:40 コンバットテクニッククラス	02 10:30 ひきしめ全身 15:25 ひきしめお腹	03 10:35 ひきしめお腹 19:45 ボディコンバット45	04 13:25 アロマストレッチ 19:45 ボディパンプ30	05 10:00 ひきしめお腹	06 10:00 ひきしめお腹	07 10:00 楽ヨガ20
08 13:40 爽快棒	09 休館日	10 10:35 爽快棒 19:45 ボディパンプ45	11 13:25 ひきしめお腹 19:45 ボディコンバット30	12 10:00 ストレッチ	13 10:00 コンバットテクニッククラス	14 10:00 ひきしめお腹
15 13:40 爽快棒	16 10:30 エアロビクス入門 15:25 アロマストレッチ	17 10:35 爽快棒 19:45 ボディコンバット45	18 13:25 アロマストレッチ 19:45 ボディパンプ30	19 10:00 爽快棒	20 10:00 爽快棒	21 10:00 ストレッチ
22 13:40 コンバットテクニッククラス	23 10:30 ひきしめ全身 15:25 ストレッチ	24 10:35 爽快棒 19:45 ボディパンプ45	25 13:25 ひきしめお腹 19:45 ゆかいな自重30	26 10:00 爽快棒	27 10:00 爽快棒	28 10:00 楽ヨガ20
29 13:40 ひきしめお腹	30 10:30 歌謡ヒットダンス 15:25 アロマストレッチ	01	02	03	04	05

06

07

メモ:

**4月からスタッフローテーションから週替わりプログラムに変わりました。
色々なレッスンをお楽しみください!**