

# 2025年 1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	4	5
		<b>休館日</b>				10:00 ひきしめお腹
6	7	8	9	10	11	12
13:40 BCテクニク	10:30 エアロビクス入門	10:35 爽快棒	13:25 アロマストレッチ	10:00 ストレッチ	10:00 爽快棒	10:00 ストレッチ
	15:25 アロマストレッチ	19:45 BP45	19:45 BC30			
13	14	15	16	17	18	19
13:40 ストレッチ	<b>休館日</b>	10:35 爽快棒	13:25 アロマストレッチ	10:00 爽快棒	10:00 爽快棒	10:00 ひきしめお腹
		19:45 BC45	19:45 BP30			
20	21	22	23	24	25	26
13:40 ひきしめお腹	10:30 ひきしめ全身	10:35 爽快棒	13:25 爽快棒	10:00 ストレッチ	10:00 ひきしめお腹	10:00 ひきしめお腹
	15:25 アロマストレッチ	19:45 BP45	19:45 BC30			
27	28	29	30	31		
13:40 ストレッチ	10:30 歌謡ヒットダンス	10:35 爽快棒	13:25 爽快棒	10:00 爽快棒		
	15:25 アロマストレッチ	19:45 BC45	19:45 BP30			