

2024 10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 10:30 歌謡ヒットダンス 15:25 アロマストレッチ	2 10:35 爽快棒 19:45 BP45	3 13:25 アロマストレッチ 19:45 BC30	4 10:00 爽快棒	5 10:00 ひきしめお腹	6 10:00 爽快棒
7 13:40 BCテクニック	休館日	9 10:35 爽快棒 19:45 BC45	10 13:25 ひきしめお腹 19:45 BP30	11 10:00 ストレッチ	12 10:00 爽快棒	13 10:00 ひきしめお腹
14 13:40 BCテクニック		15 10:30 ひきしめ全身 15:25 爽快棒	16 10:35 ひきしめお腹 19:45 BP45	17 13:25 爽快棒 19:45 BC30	18 10:00 ストレッチ	19 10:00 ひきしめお腹
21 13:40 ストレッチ	22 10:30 エアロビクス入門 15:25 爽快棒	23 10:35 爽快棒 19:45 BC45	24 13:25 アロマストレッチ 19:45 楽ヨガ30	25 10:00 爽快棒	26 10:00 爽快棒	27 10:00 ひきしめお腹
28 13:40 ストレッチ	29 10:30 歌謡ヒットダンス 15:25 アロマストレッチ	30 10:35 ひきしめお腹 19:45 BP45	31 13:25 ひきしめお腹 19:45 BC30	BP⇒ボディパンプ BC⇒ボディコンバット		