

# 2024 11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
<b>BC⇒ボディコンバット</b> <b>BP⇒ボディパンプ</b>				1	2	3
				10:00 ストレッチ	10:00 ストレッチ	10:00 ひきしめお腹
4	5	6	7	8	9	10
13:40 BCテクニック	10:30 ひきしめ全身	10:35 爽快棒	13:25 ひきしめお腹	10:00 爽快棒	10:00 爽快棒	10:00 ひきしめお腹
	15:25 爽快棒	19:45 BC45	19:45 BP30			
11	12	13	14	15	16	17
13:40 ストレッチ	<b>休館日</b>	10:35 爽快棒	13:25 爽快棒	10:00 ストレッチ	10:00 ストレッチ	10:00 爽快棒
		19:45 BP45	19:45 BC30			
18	19	20	21	22	23	24
13:40 ストレッチ	10:30 歌謡ヒットダンス	10:35 爽快棒	13:25 アロマストレッチ	10:00 爽快棒	10:00 ひきしめお腹	10:00 ストレッチ
	15:25 爽快棒	19:45 BP45	19:45 BC30			
25	26	27	28	29	30	
13:40 ストレッチ	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 爽快棒	10:00 爽快棒	
	15:25 アロマストレッチ	19:45 BC45	19:45 BP30			