



# 2024 12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
<p>12/12(木)~12/18(水)はクリスマスイベントです。 BC→ボディコンバット ・ BP→ボディパンプ</p>						<p>1 10:00 ひきしめお腹</p>
2	3	4	5	6	7	8
13:40 ストレッチ	10:30 歌謡ヒットダンス 15:25 アロマストレッチ	10:35 爽快棒 19:45 BP45	13:25 ひきしめお腹 19:45 BC30	10:00 ストレッチ	10:00 ひきしめお腹	10:00 爽快棒
9	10	11	12	13	14	15
<b>休館日</b>		10:35 爽快棒 19:45 BC45	13:25 アロマストレッチ 19:45 BP30	10:00 アロマ爽快棒	10:00 アロマストレッチ	<b>臨時 休館日</b>
16	17	18	19	20	21	22
13:40 BCテクニック	10:30 エアロビクス入門 15:25 アロマストレッチ	10:35 アロマ爽快棒 19:45 ゆかいな自重トレーニング	<b>臨時休館日</b>			
23	24	25	26	27	28	29~31
<b>臨時 休館日</b>	10:30 歌謡ヒットダンス 15:25 アロマストレッチ	10:35 爽快棒 19:45 BC45	13:25 アロマストレッチ 19:45 BP30	10:00 ストレッチ	10:00 爽快棒	<b>休館日</b>