

2025年 9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	2	3	4	5	6	7
	10:30 ひきしめ全身	10:35 爽快棒	13:15 歌謡ヒットダンス	10:00 爽快棒	10:00 ひきしめお腹	10:00 ストレッチ
	15:25 アロマストレッチ	19:45 BP45	19:45 エアロビクス入門			
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	10:35 ひきしめお腹	13:15 楽ヨガ	10:00 アロマストレッチ	10:00 爽快棒	10:00 ひきしめお腹
		19:45 BC45	19:45 BP30			
15	16	17	18	19	20	21
	10:30 エアロビクス入門	10:35 爽快棒	13:15 エアロビクス入門	10:00 ひきしめお腹	10:00 爽快棒	10:00 ストレッチ
	15:25 爽快棒	19:45 BP45	19:45 BC30			
22	23	24	25	26	27	28
	10:30 歌謡ヒットダンス	10:35 ひきしめお腹	13:15 楽ヨガ	10:00 ストレッチ	10:00 ストレッチ	10:00 爽快棒
	15:25 アロマストレッチ	19:45 BC45	19:45 BP30			
29	30	BC→ボディコンバット BP→ボディパンプ				
	10:30 TAIKAN					
	15:25 爽快棒					