

# 2024 6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>					<b>1</b> 10:00 爽快棒	<b>2</b> 10:00 ひきしめお腹
<b>3</b> 13:40 ストレッチ	<b>4</b> 10:30 ひきしめ全身 15:25 爽快棒	<b>5</b> 10:35 爽快棒 19:45 BC45	<b>6</b> 13:25 アロマストレッチ 19:45 BP30	<b>7</b> 10:00 爽快棒	<b>8</b> 10:00 爽快棒	<b>9</b> 10:00 ストレッチ
<b>10</b> 13:40 ストレッチ	<b>休館日</b>	<b>12</b> 10:35 爽快棒 19:45 BP45	<b>13</b> 13:25 ひきしめお腹 19:45 BC30	<b>14</b> 10:00 ストレッチ	<b>15</b> 10:00 爽快棒	<b>16</b> 10:00 ひきしめお腹
<b>17</b> 13:40 ストレッチ		<b>18</b> 10:30 エアロビクス入門 15:25 爽快棒	<b>19</b> 10:35 爽快棒 19:45 BC45	<b>20</b> 13:25 爽快棒 19:45 BP30	<b>21</b> 10:00 ストレッチ	<b>22</b> 10:00 爽快棒
<b>24</b> 13:40 ストレッチ	<b>25</b> 10:30 歌謡ヒットダンス 15:25 アロマストレッチ	<b>26</b> 10:35 爽快棒 19:45 BP45	<b>27</b> 13:25 アロマストレッチ 19:45 BC30	<b>28</b> 10:00 爽快棒	<b>29</b> 10:00 ひきしめお腹	<b>30</b> 10:00 ひきしめお腹