

2024 7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
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	10:00 爽快棒
	15:25 爽快棒	19:45 エアロビクスレベル I	19:45 ゆかいな自重トレーニング			
8	9	10	11	12	13	14
13:40 BCテクニック	休館日	10:35 爽快棒	13:25 ひきしめお腹	10:00 ストレッチ	10:00 ひきしめお腹	10:00 爽快棒
		19:45 BC45	19:45 BP30			
15	16	17	18	19	20	21
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	10:00 ひきしめお腹
	15:25 ストレッチ	19:45 BC45	19:45 BP30			
22	23	24	25	26	27	28
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 ストレッチ	10:00 爽快棒	10:00 爽快棒
	15:25 爽快棒	19:45 BC45	19:45 BC30			
29	30	31	BC⇒ボディコンバット BP⇒ボディパンプ			
13:40 ストレッチ	10:30 歌謡ヒットダンス	10:35 爽快棒				
	15:25 アロマストレッチ	19:45 BP45				