

2024 8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
BC⇒ボディコンバット BP⇒ボディパンプ ☆8月は休館日ありません☆			1 13:25 アロマストレッチ	2 10:00 ストレッチ	3 10:00 BCテクニック	4 10:00 爽快棒
			19:45 楽ヨガ			
5 13:40 ストレッチ	6 10:30 エアロビクス入門	7 10:35 爽快棒	8 13:25 ひきしめお腹	9 10:00 ストレッチ	10 10:00 ストレッチ	11 10:00 ストレッチ
	15:25 爽快棒	19:45 BC45	19:45 BP30			
12 13:40 ひきしめお腹	13 10:30 ひきしめ全身	14 10:35 ひきしめお腹	15 13:25 アロマストレッチ	16 10:00 爽快棒	17 10:00 爽快棒	18 10:00 ひきしめお腹
	15:25 ストレッチ	19:45 BP45	19:45 BC30			
19 13:40 BCテクニック	20 10:30 歌謡ヒットダンス	21 10:35 爽快棒	22 13:25 ストレッチ	23 10:00 ひきしめお腹	24 10:00 爽快棒	25 10:00 爽快棒
	15:25 爽快棒	19:45 BP45	19:45 BC30			
26 13:40 ストレッチ	27 10:30 エアロビクス入門	28 10:35 爽快棒	29 13:25 ひきしめお腹	30 10:00 ストレッチ	31 10:00 ストレッチ	
	15:25 アロマストレッチ	19:45 BC45	19:45 BP30			