

2024 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
BC→ボディコンバット BP→ボディパンプ						1 10:00 爽快棒
						2 13:40 ストレッチ
9 13:40 ストレッチ	10 休館日	11 10:35 ひきしめお腹 19:45 BC45	12 13:25 アロマストレッチ 19:45 BP30	13 10:00 ストレッチ	14 10:00 ひきしめお腹	15 10:00 爽快棒
16 13:40 ひきしめお腹	17 10:30 ひきしめ全身 15:25 爽快棒	18 10:35 爽快棒 19:45 BP45	19 13:25 アロマストレッチ 19:45 BC30	20 10:00 爽快棒	21 10:00 ひきしめお腹	22 10:00 ひきしめお腹
23 13:40 アロマストレッチ	24 10:30 歌謡ヒットダンス 15:25 爽快棒	25 10:35 爽快棒 19:45 BC45	26 13:25 アロマストレッチ 19:45 BP30	27 10:00 ストレッチ	28 10:00 爽快棒	29 10:00 ストレッチ
30 13:40 ストレッチ	9月23日（月・祝）BODY COMBAT新曲イベント開催！！					