

# 2月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
時間			1	2	3	4
10:00			ステップ⊗	ストレッチ	体幹☺	
14:00			ストレッチ	貯筋⊗	ストレッチ	ダンス⊗ 14:30
15:00			青竹	ポール	ステップ⊗	
18:30			クランチ☺	エキサイト☺	ヨガレッヂ⊗	ポール 15:30
20:00			ポール	ポール	サーキット⊗	
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
10:00	ステップ⊗	体幹☺	ヨガレッヂ☺	ポール	ストレッチ	<b>休館日</b>
14:00	ダンス⊗	ポール	ヨガレッヂ⊗	ストレッチ	ポール 14:30	
15:00	ストレッチ	ステップ⊗	ポール	サーキット⊗	エキサイト☺ 15:30	
18:30	ステップ☺	貯筋⊗	エキサイト☺	ステップ⊗	クランチ☺	
20:00	エキサイト☺	ポール	ストレッチ	青竹	ステップ☺	
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
10:00	ストレッチ	エキサイト☺	ポール	ステップ⊗	チューブ☺	ストレッチ 14:30
14:00	ポール	貯筋⊗	ポール	ヨガレッヂ☺	ストレッチ	
15:00	サーキット⊗	ストレッチ	ダンス⊗	青竹	ポール 15:30	
18:30	ヨガレッヂ⊗	クランチ☺	ステップ☺	エキサイト☺	ステップ⊗	
20:00	ステップ⊗	ヨガレッヂ⊗	エキサイト☺	体幹☺	貯筋⊗	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
10:00	ステップ⊗	ストレッチ	貯筋⊗	体幹☺	ポール	ステップ☺ 14:30
14:00	ストレッチ	サーキット⊗	ポール	ダンス⊗	ステップ☺	
15:00	ポール	青竹	ヨガレッヂ⊗	ストレッチ	エキサイト☺ 15:30	
18:30	クランチ☺	ステップ⊗	エキサイト☺	ヨガレッヂ⊗	エキサイト☺	
20:00	エキサイト☺	ポール	サーキット☺	ステップ⊗	ストレッチ	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>				
10:00	ポール	体幹☺				
14:00	ステップ⊗	ストレッチ				
15:00	ポール	貯筋⊗				
18:30	エキサイト☺	ヨガレッヂ⊗				
20:00	ステップ☺	ステップ⊗				

# 1月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土		
時間	1月2日	3	4	5	6	7		
10:00	年末休み	年末休み	年末休み	ストレッチ	ポール	ポール		
14:00				14:30	ダンス⊗			
15:00				15:30	ストレッチ		ポール	
18:30				18:30	貯筋⊗		エキサイト⊙	
20:00				20:00	ポール		ストレッチ	
8	9	10	11	12	13	14		
10:00	休館日	ステップ⊗	ストレッチ	ポール	体幹⊙	ストレッチ		
14:00		14:30	ストレッチ	ダンス⊗	サーキット⊗			
15:00		15:30	青竹	ポール	貯筋⊗		ポール	
18:30		18:30	クランチ⊙	ステップ⊗	エキサイト⊙		ヨガレッチ⊗	エキサイト⊙
20:00		20:00	ステップ⊙	ヨガレッチ⊗	ステップ⊙		ステップ⊗	
15	16	17	18	19	20	21		
10:00	ステップ⊗	体幹⊙	ポール	チューブ⊙	ストレッチ	ダンス⊗		
14:00	14:30	青竹	ダンス⊗	ストレッチ	貯筋⊗			
15:00	15:30	ポール	ヨガレッチ⊙	ステップ⊗	サーキット⊗		ポール	
18:30	18:30	エキサイト⊙	サーキット⊗	クランチ⊙	ヨガレッチ⊗		ステップ⊙	
20:00	20:00	体幹⊙	ステップ⊗	エキサイト⊙	ポール		青竹	
22	23	24	25	26	27	28		
10:00	ストレッチ	ポール	体幹⊙	ヨガレッチ⊙	ポール	ヨガレッチ⊗		
14:00	14:30	ポール	貯筋⊗	ストレッチ	青竹			
15:00	15:30	ダンス⊗	ヨガレッチ⊙	サーキット⊗	ポール		エキサイト⊙	
18:30	18:30	ステップ⊗	エキサイト⊙	ヨガレッチ⊗	クランチ⊙		ステップ⊙	
20:00	20:00	ポール	ステップ⊙	サーキット⊗	ストレッチ		エキサイト⊙	
29	30	31	今年も頑張りましょう！					
10:00	ヨガレッチ⊗	チューブ⊙					14:30	
14:00	サーキット⊗	ポール					15:30	
15:00	ストレッチ	ヨガレッチ⊙						
18:30	クランチ⊙	ステップ⊗						
20:00	ステップ⊙	ヨガレッチ⊗						