

4月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
時間	2	3	4	5	6	7	
10:00	10:00	ストレッチ	ステップ⊗	青竹	体幹☺	ポール	
14:00	14:00	ダンス⊗	ストレッチ	ステップ⊗	ストレッチ	サーキット⊗	14:30 ストレッチ
15:00	15:00	ポール	貯筋⊗	ポール	エキサイト☺	青竹	15:30 青竹
18:30	18:30	Bファイト⊗	クランチ☺	サーキット⊗	体幹☺	エキサイト☺	
20:00	20:00	ヨガレッツ⊗	ステップ☺	貯筋⊗	青竹	ストレッチ	
8	9	10	11	12	13	14	
10:00	貯筋⊗	ポール	ストレッチ	チューブ☺	ステップ⊗		
14:00	ヨガレッツ☺	貯筋⊗	ストレッチ	ステップ⊗	青竹	14:30 ダンス⊗	
15:00	サーキット⊗	ポール	青竹	ポール	ストレッチ	15:30 ポール	
18:30	ストレッチ	ステップ⊗	クランチ☺	Bファイト⊗	青竹		
20:00	青竹	Bファイト⊗	エキサイト☺	ポール	クランチ☺		
15	16	17	18	19	20	21	
10:00	ポール	ステップ⊗	貯筋⊗	ストレッチ	休館日		
14:00	エキサイト☺	ストレッチ	ダンス⊗	ヨガレッツ☺		14:30 サーキット⊗	
15:00	青竹	貯筋⊗	ポール	サーキット⊗		15:30 ストレッチ	
18:30	ステップ☺	クランチ☺	ポール	ヨガレッツ⊗			
20:00	ストレッチ	ステップ☺	青竹	ステップ⊗			
22	23	24	25	26	27	28	
10:00	体幹☺	ストレッチ	エキサイト☺	ステップ⊗	ポール		
14:00	ストレッチ	サーキット⊗	ポール	ヨガレッツ☺	ステップ⊗	14:30 チューブ☺	
15:00	ステップ⊗	青竹	ストレッチ	貯筋⊗	ポール	15:30 ステップ☺	
18:30	サーキット⊗	体幹☺	ステップ⊗	クランチ☺	エキサイト☺		
20:00	ヨガレッツ⊗	チューブ☺	ポール	エキサイト☺	ストレッチ		
29	30						
10:00	休館日						
14:00						14:30	
15:00							
18:30							
20:00							

3月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
時間				1	2	3
10:00	10:00			ストレッチ	ポール	
14:00	14:00			ポール	ヨガレッヂ㊟	ダンス㊟ 14:30
15:00	15:00			貯筋㊟	青竹	
18:30	18:30			ステップ㊟	ストレッチ	ポール 15:30
20:00	20:00			ポール	エキサイト㊟	
4	5	6	7	8	9	10
10:00	体幹㊟	ステップ㊟	ストレッチ	エキサイト㊟	貯筋㊟	
14:00	青竹	ダンス㊟	ポール	ストレッチ	ステップ㊟	ストレッチ 14:30
15:00	ポール	ストレッチ	貯筋㊟	エキサイト㊟	ヨガレッヂ㊟	
18:30	エキサイト㊟	ステップ㊟	Bファイト㊟	クランチ㊟	青竹	ステップ㊟ 15:30
20:00	ステップ㊟	青竹	ヨガレッヂ㊟	エキサイト㊟	ストレッチ	
11	12	13	14	15	16	17
10:00	ストレッチ	青竹	ポール	体幹㊟	ステップ㊟	
14:00	ストレッチ	貯筋㊟	ステップ㊟	エキサイト㊟	ストレッチ	チューブ㊟ 14:30
15:00	サーキット㊟	ポール	ヨガレッヂ㊟	青竹	ポール	
18:30	クランチ㊟	ステップ㊟	体幹㊟	ステップ㊟	エキサイト㊟	青竹 15:30
20:00	青竹	Bファイト㊟	ステップ㊟	ストレッチ	クランチ㊟	
18	19	20	21	22	23	24
10:00	エキサイト㊟	ポール	休館日	ストレッチ	貯筋㊟	
14:00	ダンス㊟	ストレッチ		ストレッチ	サーキット㊟	ポール 14:30
15:00	ポール	ステップ㊟		エキサイト㊟	ポール	
18:30	サーキット㊟	ストレッチ		エキサイト㊟	クランチ㊟	ストレッチ 15:30
20:00	ヨガレッヂ㊟	クランチ㊟		ステップ㊟	ポール	
25	26	27	28	29	30	31
10:00	ポール	エキサイト㊟	ステップ㊟	チューブ㊟	体幹㊟	
14:00	ストレッチ	貯筋㊟	青竹	ヨガレッヂ㊟	エキサイト㊟	体幹㊟ 14:30
15:00	ステップ㊟	ポール	サーキット㊟	ポール	ストレッチ	
18:30	ステップ㊟	Bファイト㊟	クランチ㊟	ステップ㊟	エキサイト㊟	ステップ㊟ 15:30
20:00	エキサイト㊟	ステップ㊟	青竹	ヨガレッヂ㊟	クランチ㊟	