

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

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
15:00	15:00	ポール	貯筋⊗	ポール	エキサイト☺	青竹	15:30
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☺	青竹
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							
15:00							
18:30							
20:00							