

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

10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	6
10:00	ストレッチ	ステップ⊗	ポール	青竹	貯筋⊗	KPEC 福祉まつり
14:00	ダンス⊗	ストレッチ	サーキット⊗	ストレッチ	ヨガレッヂ㊿	
15:00	ポール	貯筋⊗	ポール	青竹	エキサイト㊿	
18:30	Bファイト⊗	ストレッチ	体幹㊿	ステップ⊗		
20:00	ステップ⊗	ポール	ストレッチ	サーキット⊗		
7	8	9	10	11	12	13
10:00	休館日	ストレッチ	ヨガレッヂ㊿	ステップ⊗	ポール	ステップ⊗
14:00		ストレッチ	ポール	ヨガレッヂ㊿	サーキット⊗	
15:00		ステップ⊗	貯筋⊗	ポール	青竹	
18:30		サーキット⊗	ヨガレッヂ⊗	エキサイト㊿	ポール	
20:00		ヨガレッヂ⊗	ステップ⊗	ポール	クランチ㊿	
14	15	16	17	18	19	20
10:00	青竹	貯筋⊗	エキサイト㊿	ストレッチ	ステップ⊗	ストレッチ
14:00	ストレッチ	サーキット⊗	ストレッチ	ポール	ダンス⊗	
15:00	青竹	ポール	エキサイト㊿	ヨガレッヂ㊿	貯筋⊗	
18:30	エキサイト㊿	チューブ㊿	ストレッチ	Bファイト⊗	ポール	
20:00	ストレッチ	ポール	体幹㊿	ステップ⊗	チューブ㊿	
21	22	23	24	25	26	27
10:00	ポール	ステップ⊗	体幹㊿	エキサイト㊿	ストレッチ	ダンス⊗
14:00	ステップ⊗	ポール	青竹	サーキット⊗	ポール	
15:00	ストレッチ	貯筋⊗	ストレッチ	ポール	ストレッチ	
18:30	ヨガレッヂ⊗	クランチ㊿	青竹	ステップ⊗		
20:00	サーキット⊗	エキサイト㊿	クランチ㊿	ヨガレッヂ⊗		
28	29	30	31			
10:00	ステップ⊗	ポール	ヨガレッヂ㊿			ストレッチ
14:00	サーキット⊗	ストレッチ				
15:00	ポール	ステップ⊗				
18:30	クランチ㊿	サーキット⊗	ポール			
20:00	エキサイト㊿	ステップ⊗	ストレッチ			