

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

# 1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	<h1>お正月休み</h1>					14時までの 営業時間 になります
14:00						
15:00						
18:30						
20:00						
7	8	9	10	11	12	13
10:00	<h2>休館日</h2>	青竹	ポール	体幹☺	ステップ☒	ストレッチ
14:00		ストレッチ	ダンス☒	ポール	ステップ☒	
15:00		ポール	青竹	貯筋☒	ストレッチ	
18:30		ストレッチ	ポール	サーキット☒	クランチ☺	
20:00		ポール	青竹	ヨガレッヂ☒	青竹	
14	15	16	17	18	19	20
10:00	エキサイト☺	ステップ☒	体幹☺	ヨガレッヂ☺	エキサイト☺	ダンス☒
14:00	ポール	貯筋☒	ストレッチ	ステップ☒	ストレッチ	
15:00	ストレッチ	青竹	サーキット☒	ポール	エキサイト☺	
18:30	Bファイト☒	クランチ☺	ステップ☒	エキサイト☺	青竹	
20:00	ヨガレッヂ☒	青竹	ポール	ステップ☺	ストレッチ	
21	22	23	24	25	26	27
10:00	貯筋☒	ヨガレッヂ☺	ステップ☒	ストレッチ	ポール	ステップ☺
14:00	ヨガレッヂ☺	ダンス☒	青竹	貯筋☒	ヨガレッヂ☺	
15:00	サーキット☒	ストレッチ	ポール	ステップ☒	ポール	
18:30	クランチ☺	Bファイト☒	エキサイト☺	ステップ☒	エキサイト☺	
20:00	エキサイト☺	ステップ☒	クランチ☺	ヨガレッヂ☒	ポール	
28	29	30	31	今年も皆様が 良い年でありますように！		
10:00	ステップ☒	ストレッチ	体幹☺			
14:00	ステップ☒	ストレッチ	ポール			
15:00	ポール	貯筋☒	ストレッチ			
18:30	青竹	クランチ☺	Bファイト☒			
20:00	ストレッチ	クランチ☺	ステップ☒			