

# 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				ストレッチ	ポール	
14:00				ポール	ヨガレッチ㊟	ダンス㊟ 14:30
15:00				貯筋㊟	青竹	
18:30				ステップ㊟	ストレッチ	ポール 15:30
20:00				ポール	エキサイト㊟	
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
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㊟	ヨガレッチ㊟	
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	ヨガレッチ㊟	エキサイト㊟	ストレッチ	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
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	ヨガレッチ㊟	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㊟	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
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	ヨガレッチ㊟	クランチ㊟		ステップ㊟	ポール	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
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	ヨガレッチ㊟	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	ヨガレッチ㊟	クランチ㊟	

# 2月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
時間						3
10:00				青竹	ステップ⊗	
14:00				サーキット⊗	ストレッチ	14:30 ストレッチ
15:00				青竹	ポール	
18:30				貯筋⊗	青竹	15:30 青竹
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	14:30 ダンス⊗
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⊙	15:30 ステップ⊗
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⊗	14:30 ポール
15:00		ヨガレッチ⊙	貯筋⊗	青竹	ストレッチ	15:30 ストレッチ
18:30		ステップ⊗	クランチ⊙	エキサイト⊙	青竹	
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	14:30 青竹
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⊙	15:30 ステップ⊙
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⊙			14:30
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⊙			15:30
20:00	Bファイト⊗	ステップ⊙	クランチ⊙			