

# 12月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
時間						1	
10:00							
14:00						ダンス⊗ 14:30	
15:00							
18:30						ポール 15:30	
20:00							
2	3	4	5	6	7	8	
10:00	ストレッチ	ヨガレッチ㊟	青竹	ステップ⊗	ポール		
14:00	ヨガレッチ㊟	貯筋⊗	エキサイト㊟	ポール	ストレッチ	ポール 14:30	
15:00	サーキット⊗	ポール	ストレッチ	青竹	ステップ⊗		
18:30	ステップ⊗	Bファイト⊗	ポール	エキサイト㊟	<del>ストレッチ</del>	ストレッチ 15:30	
20:00	ヨガレッチ⊗	ステップ⊗	青竹	ストレッチ	<del>ストレッチ</del>		
9	10	11	12	13	14	15	
10:00	ステップ⊗	ストレッチ	ポール	ヨガレッチ㊟	貯筋⊗		
14:00	ポール	ダンス⊗	ストレッチ	サーキット⊗	ポール	ストレッチ 14:30	
15:00	青竹	ストレッチ	ステップ⊗	ポール	貯筋⊗		
18:30	エキサイト㊟	ステップ⊗	体幹㊟	ヨガレッチ⊗	クランチ㊟	ステップ㊟ 15:30	
20:00	ストレッチ	Bファイト⊗	ポール	ステップ⊗	ストレッチ		
16	17	18	19	20	21	22	
10:00	青竹	ポール	クリスマスイベント			クリスマス 特別プログラム	
14:00	貯筋⊗	ストレッチ					14:30
15:00	ストレッチ	エキサイト㊟					15:30
18:30	ヨガレッチ⊗	クランチ㊟					
20:00	サーキット⊗	ステップ㊟					
23	24	25	26	27	28	29	
10:00	休館日	クリスマス 特別プログラム	ステップ⊗	青竹	ストレッチ	休館日	
14:00			ポール	ヨガレッチ㊟	ストレッチ		14:30
15:00			ストレッチ	ステップ⊗	ポール		15:30
18:30			クランチ㊟	ステップ⊗	エキサイト㊟		
20:00			エキサイト㊟	ヨガレッチ⊗	ストレッチ		

# 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	<b>休館日</b>
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	<b>休館日</b>
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㊟