

# 3月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
時間					1	2
10:00					ストレッチ	
14:00					ポール	ストレッチ 14:30
15:00					ストレッチ	
18:30					クランチ☺	ポール 15:30
20:00					ポール	
3	4	5	6	7	8	9
10:00	体幹☺	ストレッチ	エキサイト☺	貯筋☺	ステップ☺	
14:00	ストレッチ	エキサイト☺	ストレッチ	ヨガレッツ☺	ダンス☺	ポール 14:30
15:00	ステップ☺	ポール	貯筋☺	サーキット☺	ポール	
18:30	Bファイト☺	ステップ☺	サーキット☺	ストレッチ	体幹☺	体幹☺ 15:30
20:00	ヨガレッツ☺	ポール	ステップ☺	青竹	ストレッチ	
10	11	12	13	14	15	16
10:00	エキサイト☺	ヨガレッツ☺	ポール	体幹☺	ストレッチ	
14:00	ヨガレッツ☺	ストレッチ	ダンス☺	ポール	ストレッチ	ダンス☺ 14:30
15:00	ポール	青竹	ストレッチ	ステップ☺	エキサイト☺	
18:30	ステップ☺	サーキット☺	エキサイト☺	Bファイト☺	青竹	ストレッチ 15:30
20:00	ステップ☺	ヨガレッツ☺	ポール	ヨガレッツ☺	ステップ☺	
17	18	19	20	21	22	23
10:00	ストレッチ	体幹☺	青竹	休館日	ステップ☺	
14:00	ポール	ステップ☺	エキサイト☺		サーキット☺	ポール 14:30
15:00	貯筋☺	ストレッチ	青竹		ストレッチ	
18:30	サーキット☺	ヨガレッツ☺	クランチ☺		エキサイト☺	青竹 15:30
20:00	ステップ☺	サーキット☺	ストレッチ		青竹	
24	25	26	27	28	29	30
10:00	ステップ☺	ポール	ヨガレッツ☺	ストレッチ	貯筋☺	
14:00	ダンス☺	貯筋☺	ポール	サーキット☺	ストレッチ	
15:00	ストレッチ	ポール	エキサイト☺	青竹	ダンス☺	
18:30	体幹☺	Bファイト☺	ステップ☺	クランチ☺	ストレッチ	
20:00	ストレッチ	ステップ☺	青竹	ポール	エキサイト☺	

# 2月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	日
時間					1	2	
10:00					貯筋⊗		
14:00					ストレッチ	ダンス⊗	14:30
15:00					貯筋⊗		
18:30					ポール	ポール	15:30
20:00					青竹		
3	4	5	6	7	8	9	
10:00	ストレッチ	エキサイト⊙	ステップ⊗	青竹	ポール		
14:00	ストレッチ	ポール	貯筋⊗	ストレッチ	サーキット⊗		14:30
15:00	エキサイト⊙	青竹	ストレッチ	ステップ⊗	ヨガレッヂ⊙		
18:30	クランチ⊙	体幹⊙	エキサイト⊙	Bファイト⊗	ステップ⊙		15:30
20:00	青竹	ストレッチ	ポール	ステップ⊗	ストレッチ		
10	11	12	13	14	15	16	
10:00	休館日	ステップ⊗	ポール	体幹⊙	エキサイト⊙		
14:00		ダンス⊗	ストレッチ		エキサイト⊙	ストレッチ	14:30
15:00		ポール	貯筋⊗		ストレッチ		
18:30		ストレッチ	ステップ⊗	サーキット⊗	体幹⊙	ポール	15:30
20:00		エキサイト⊙	ヨガレッヂ⊗	ステップ⊗	ストレッチ		
17	18	19	20	21	22	23	
10:00	ヨガレッヂ⊙	ポール	体幹⊙	ステップ⊗	ストレッチ		
14:00	ポール	ステップ⊗	青竹	ストレッチ	ポール	ポール	14:30
15:00	サーキット⊗	ストレッチ	ポール	貯筋⊗	エキサイト⊙		
18:30	ステップ⊗	エキサイト⊙	ヨガレッヂ⊗	クランチ⊙	青竹	ストレッチ	15:30
20:00	ヨガレッヂ⊗	ステップ⊙	Bファイト⊗	ストレッチ	ポール		
24	25	26	27	28			
10:00	ステップ⊗	ストレッチ	ポール	ヨガレッヂ⊙			
14:00	ダンス⊗	ポール	ストレッチ	エキサイト⊙			14:30
15:00	ストレッチ	ステップ⊗	貯筋⊗	ポール			
18:30	エキサイト⊙	Bファイト⊗	ステップ⊙	ストレッチ			15:30
20:00	ポール	サーキット⊗	青竹	ステップ⊙			