

4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	ポール	ストレッチ	新プログラム⊗	青竹	ステップ⊗	
14:00	ヨガレッチ㊶	青竹	ダンス⊗	ポール	サーキット⊗	
15:00	ポール	エキサイト㊷	ストレッチ	ステップ⊗	ストレッチ	
18:30	新プログラム⊗	ステップ㊸	体幹㊹	サーキット⊗	エキサイト㊷	
20:00	Bファイト⊗	ストレッチ	青竹	ステップ⊗	ポール	
7	8	9	10	11	12	13
10:00	貯筋⊗	体幹㊹	ステップ⊗	ストレッチ	ポール	
14:00	ポール	エキサイト㊷	ポール	ストレッチ	ダンス⊗	
15:00	ステップ⊗	ストレッチ	サーキット⊗	貯筋⊗	青竹	
18:30	クランチ㊺	ストレッチ	エキサイト㊷	ステップ⊗	体幹㊹	
20:00	青竹	ポール	ストレッチ	新プログラム⊗	ステップ㊸	
14	15	16	17	18	19	20
10:00	新プログラム⊗	ポール	ヨガレッチ㊶	ステップ⊗	ストレッチ	
14:00	ストレッチ	サーキット⊗	青竹	ステップ⊗	ポール	
15:00	貯筋⊗	ポール	体幹㊹	ヨガレッチ㊶	ストレッチ	
18:30	ステップ⊗	エキサイト㊷	クランチ㊺	ストレッチ		
20:00	ヨガレッチ㊶	青竹	ステップ㊸	ポール		
21	22	23	24	25	26	27
10:00	エキサイト㊷	体幹㊹	ポール	ストレッチ	貯筋⊗	体幹㊹
14:00	ダンス⊗	ストレッチ	サーキット⊗	ポール	ヨガレッチ㊶	
15:00	ポール	エキサイト㊷	ストレッチ	ステップ⊗	ポール	
18:30	Bファイト⊗	ステップ㊸	エキサイト㊷	新プログラム⊗	体幹㊹	
20:00	ステップ⊗	ストレッチ	ポール	ヨガレッチ㊶	青竹	
28	29	30	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
10:00	休館日	営業時間 9:00 18:00	営業時間 9:00 18:00	営業時間 9:00 18:00	休館日	休館日
14:00						
15:00						
18:30						
20:00						

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	14:30 ストレッチ
15:00					ストレッチ	
18:30					クランチ☺	15:30 ポール
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☺	14:30 ポール
15:00	ステップ☺	ポール	貯筋☺	サーキット☺	ポール	15:30 体幹☺
18:30	Bファイト☺	ステップ☺	サーキット☺	ストレッチ	体幹☺	
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	14:30 ダンス☺
15:00	ポール	青竹	ストレッチ	ステップ☺	エキサイト☺	15:30 ストレッチ
18:30	ステップ☺	サーキット☺	エキサイト☺	Bファイト☺	青竹	
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☺	14:30 ポール
15:00	貯筋☺	ストレッチ	青竹		ストレッチ	15:30 青竹
18:30	サーキット☺	ヨガレッツ☺	クランチ☺		エキサイト☺	
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	14:30 X
15:00	ストレッチ	ポール	エキサイト☺	青竹	ダンス☺	15:30 X
18:30	体幹☺	Bファイト☺	ステップ☺	クランチ☺	ストレッチ	X
20:00	ストレッチ	ステップ☺	青竹	ポール	エキサイト☺	X