

5月 プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土		
時間	4月29日	4月30日	1	2	3	4		
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								
	5	6	7	8	9	10		
10:00	休館日	休館日	ストレッチ	ポール	ヨガレッツ㊄	ダンスサイズ㊄	休館日	
14:00			ポール	ダンス㊄	ポール	ストレッチ		ポール
15:00			ストレッチ	ヨガレッツ㊄	青竹	サーキット㊄		ストレッチ
18:30			ヨガレッツ㊄	体幹㊄	ステップ㊄	クランチ㊄		ストレッチ
20:00			ヨガレッツ㊄	青竹	Bファイト㊄	ポール		ストレッチ
	12	13	14	15	16	17		
10:00		体幹㊄	青竹	エキサイト㊄	ステップ㊄	ストレッチ	休館日	
14:00		ストレッチ	エキサイト㊄	ポール	ダンス㊄	青竹		
15:00		ステップ㊄	体幹㊄	貯筋㊄	ストレッチ	ポール		
18:30		ダンスサイズ㊄	ステップ㊄	Bファイト㊄	エキサイト㊄	体幹㊄		
20:00		ステップ㊄	ストレッチ	ヨガレッツ㊄	チューブ㊄	ステップ㊄		
	19	20	21	22	23	24		
10:00		ステップ㊄	ポール	ヨガレッツ㊄	ストレッチ	貯筋㊄	休館日	
14:00		貯筋㊄	ストレッチ	チューブ㊄	ストレッチ	ポール		
15:00		ポール	サーキット㊄	エキサイト㊄	ストレッチ	ヨガレッツ㊄		
18:30		体幹㊄	Bファイト㊄	クランチ㊄	ステップ㊄	エキサイト㊄		
20:00		青竹	ダンスサイズ㊄	ポール	ヨガレッツ㊄	ストレッチ		
	26	27	28	29	30	31		
10:00		ストレッチ	ステップ㊄	体幹㊄	ダンスサイズ㊄	ポール	休館日	
14:00		ダンス㊄	青竹	ストレッチ	ポール	サーキット㊄		
15:00		ストレッチ	ポール	ステップ㊄	ストレッチ	貯筋㊄		
18:30		ステップ㊄	エキサイト㊄	ダンスサイズ㊄	体幹㊄	ストレッチ		
20:00		ヨガレッツ㊄	ポール	ステップ㊄	ストレッチ	青竹		

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㊿	青竹	ダンス☒	ポール	サーキット☒				
15:00	ポール	エキサイト㊿	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㊿	体幹㊿	サーキット☒	エキサイト㊿				
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㊿	ステップ☒	ストレッチ	ポール				
14:00	ポール	エキサイト㊿	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㊿	ストレッチ	エキサイト㊿	ステップ☒	体幹㊿				
20:00	青竹	ポール	ストレッチ	新プログラム☒	ステップ㊿				
14	15	16	17	18	19	20			
10:00	新プログラム☒	ポール	ヨガレッチ㊿	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㊿	ヨガレッチ㊿	ストレッチ				
18:30	ステップ☒	エキサイト㊿	クランチ㊿	ストレッチ					
20:00	ヨガレッチ㊿	青竹	ステップ㊿	ポール					
21	22	23	24	25	26	27			
10:00	エキサイト㊿	体幹㊿	ポール	ストレッチ	貯筋☒				
14:00	ダンス☒	ストレッチ	サーキット☒	ポール	ヨガレッチ㊿		体幹㊿		
15:00	ポール	エキサイト㊿	ストレッチ	ステップ☒	ポール				
18:30	Bファイト☒	ステップ㊿	エキサイト㊿	新プログラム☒	体幹㊿				ストレッチ
20:00	ステップ☒	ストレッチ	ポール	ヨガレッチ㊿	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									