

# 9月 プログラムスケジュール

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

# 8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				ダンス⊗	ストレッチ	ダンス⊗
15:00				ポール	サーキット⊗	
18:30				ステップ⊗		ストレッチ
20:00				ヨガレッヂ⊗		
4	5	6	7	8	9	10
10:00	エキサイト☺			ステップ⊗	ストレッチ	
14:00	ヨガレッヂ☺	貯筋⊗	ストレッチ	サーキット⊗	ポール	
15:00	エキサイト☺	ポール	ステップ⊗	青竹	ストレッチ	
18:30	ステップ☺	ダンスサイズ⊗	Bファイト⊗	エキサイト☺		
20:00	ストレッチ	サーキット⊗	ヨガレッヂ⊗	青竹		
11	12	13	14	15	16	17
10:00	<h1>お盆休み</h1>					
14:00						
15:00						
18:30						
20:00						
18	19	20	21	22	23	24
10:00			ストレッチ	青竹	ステップ⊗	
14:00	ストレッチ	ステップ⊗	ストレッチ	ダンス⊗	貯筋⊗	ステップ☺
15:00	ポール	青竹	体幹☺	ポール	ヨガレッヂ☺	
18:30	ヨガレッヂ⊗	ステップ⊗	エキサイト☺	サーキット⊗		体幹☺
20:00	ダンスサイズ⊗	Bファイト⊗	ストレッチ	ステップ⊗		
25	26	27	28	29	30	31
10:00	<h1>特別</h1>		剣持先生の 特別プログラム	<h1>プログラム</h1>		
14:00						
15:00						
18:30						
20:00						
						ダンス⊗
						貯筋⊗