

# スタジオプログラム表〔平成29年度12月～〕

## スタジオプログラム

〔2017.12～〕

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	シニア運動教室	シニア運動教室		シニア運動教室	シニア運動教室		
11:00	Group 腹筋 11:05～11:25				時間変更		
11:30	ピラティス 11:30～12:30	ショートボクシング 11:30～12:00		健康ヨガ 11:10～ 12:10	ダンベル体操 11:30～12:00		
12:00		かんたん ステップ 12:20～ 13:20		時間変更	ストレッチポール 12:10～12:40	青竹&ボール 12:00～13:00	
12:30				ZUMBA 12:30～ 13:30			
13:00						太極拳 13:10～ 14:10	
13:30	健康ヨガ 13:30～ 14:30	エリガンスフラ 13:30～ 14:30			デンマーク体操 13:30～ 14:30		
14:00							
14:30				NEW			
15:00				ショートエアロ30 15:00～15:30			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	Group 腹筋 19:30～19:50	ハタヨガ 19:30～ 20:30		コア トレーニング 19:30～ 20:30			
20:00	ストレッチポール 20:00～20:30						
20:30							
21:00							

休館日