

スタジオプログラム表(平成29年度)

スタジオプログラム

	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	シヨートボクシング 11:10~11:40	休館日	健康ヨガ 11:10~ 12:10				
11:30	ピラティス 11:30~				ZUMBA 11:30~			
12:00	12:30	かんたんステップ 12:20~ 13:20			12:30	青竹& ポール 12:00~ 13:00		
12:30								
13:00					ダンベル体操 13:00~13:30		太極拳 13:10~	
13:30	健康ヨガ 13:30~	エレガンスフラ 13:30~			ストレッチポール 13:40~14:10	デンマーク 体操 13:30~	14:10	
14:00	14:30	14:30				14:30		
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00		ハタヨガ				ヨガニードラ 19:30~19:50		
19:30	Group 腹筋 19:30~19:50	19:30~			コア トレーニング			
20:00	ストレッチポール 20:00~20:30	20:30			19:30~			
20:30								
21:00								
21:30								