年末特別編成プログラムタイムテーブル

	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)	12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)
9:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
30	ストレッチポール 9:30～10:00 西村	チビポール体操 9:30～10:00 片岡						
10:00	ココから体操 10:15～10:45 西村	フィットネスフラ 10:15～11:00 市川	エアロ４５ 10:15～11:00 猿木		ポールコントロール 10:15～11:00 片岡	ストレッチポール 10:15～10:45 西村	チビポール体操 10:15～10:45 片岡	
30	エアロ４５ 11:00～11:45 太田ち	お手軽運動 11:15～11:45 片岡	Ｂｏｄｙシェイプ サーキット 11:15～12:00 森本			ヨガ６０ 11:00～12:00 下岡		
11:00	Bodyシェイプ 12:00～12:30 森本	※12月20日(月)『エアロ 太田ち』に参加された方は、こちらのレッスンにはご参加いただけません。	ポール コンディショニング 12:15～13:00 筒井	※ご参加は先着20名となります！	Bodyシェイプ 12:15～12:45 森本		ヨガ４５ 12:15～13:00 谷	
12:00	エアロ４５ 13:00～13:45 奥田	エアロ３０ 13:15～13:45 佐野			エアロ４５ 13:00～13:45 太田ち	ポールコントロール 13:15～14:00 片岡		エアロ４５ 13:00～13:45 奥田
13:00	THEチャレンジ 14:00～14:30 西村	ヨガ６０ 14:00～15:00 小薮				エアロ４５ 14:15～15:00 笹原	ピラティス６０ 14:00～15:00 下岡	
14:00	リラクゼーション 14:45～15:15 西村					リラクゼーション 15:15～15:45 西村	リラクゼーション 15:15～15:45 西村	
15:00								
16:00								
18:00						ポールコンディショニング 18:00～18:30 片岡		
19:00	ヨガ４５ 18:45～19:30 小薮					ヨガ４５ 18:45～19:30 阿部	ほぐしケア 18:45～19:15 西村	ヨガ４５ 18:45～19:30 小薮
20:00		バランス コーディネーション 19:30～20:15 筒井					エアロ４５ 19:30～20:15 大田や	
21:00								