

お盆特別プログラムタイムテーブル

	8月10日(水)	8月11日(祝)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)	8月16日(火)
9:00							
30							
10:00	チビボール体操 9:30~10:00 片岡		チビボール体操 9:30~10:00 片岡			ボールコントロール 9:30~10:15 片岡	
30	お手軽体操 10:15~10:45 片岡		フィットネスフラ 10:15~11:00 市川	エアロ45 10:15~11:00 猿木			
11:00							ヨガ60 11:00~12:00 下岡
30		エアロ60 11:00~12:00 太田ち		Bodyシェイプ サーキット 11:15~12:00 森本			
12:00	ヨガ45 12:15~13:00 谷			ボールコンディショニング 12:15~13:00 筒井		Bodyシェイプ 12:15~12:45 森本	
30							
13:00	THEチャレンジ 13:15~13:45 西村	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	ボールコントロール 13:15~14:00 片岡
30							
14:00	ピラティス60 14:00~15:00 下岡	ストレッチポール 14:00~14:30 西村	ヨガ60 14:00~15:00 小薮		ヨガ60 14:00~15:00 阿部		
30	リラクゼーション 15:15~15:45 西村						
16:00							
18:00							
30							
19:00	ほぐしケア 18:45~19:15 西村						ヨガ45 18:45~19:30 阿部
30	エアロ45 19:30~20:15 大田や		バランスコーディネーション 19:30~20:15 筒井				
20:00							
30							
21:00							