

2023年 お盆特別プログラムタイムテーブル

	8月10日 (木)	8月11日 (金・祝)	8月12日 (土)	8月13日 (日)	8月14日 (月)	8月15日 (火)	8月16日 (水)
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
30							
10:00	ストレッチポール 9:30~10:00 西村	チビボール体操 9:30~10:00 片岡			バランスボール体操 9:30~10:00 中井	ウェーブストレッチ 9:30~10:00 西村	チビボール体操 9:30~10:00 片岡
30	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			青竹ふみ 10:15~10:35 中井		お手軽運動 10:15~10:45 片岡
11:00	エアロ60 11:00~12:00 太田ち	お手軽運動 11:15~11:45 片岡	エアロ45 10:45~11:30 猿木		ボールコントロール 10:45~11:30 片岡	ヨガ60 11:00~12:00 下岡	
30	ピラティス30 12:30~13:00 奥田		ボール コンディショニング 12:00~12:45 筒井				ヨガ45 12:15~13:00 谷
13:00	エアロ45 13:15~14:00 奥田						THEチャレンジ 13:15~13:45 西村
30	THEチャレンジ 14:15~14:45 西村	ヨガ60 14:00~15:00 小藪		ヨガ60 14:00~15:00 阿部			ピラティス60 14:00~15:00 下岡
15:00	リラクゼーション 15:00~15:30 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
16:00							
18:00							
30							
19:00	ヨガ45 18:45~19:30 小藪		ほぐしケア 18:45~19:15 西村				ヨガ30 18:45~19:15 大田や
30							エアロ45 19:30~20:15 大田や
20:00							
30							
21:00							