

年始特別編成プログラムタイムテーブル

	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)	1月8日(月・祝)
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
30						
10:00			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
30	ボール コンディショニング 10:00~10:45 片岡		フィットネスフラ 10:15~11:00 市川			青竹ふみ 10:15~10:35 中井
11:00				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
30	ヨガ45 11:00~11:45 谷		お手軽運動 11:15~11:45 片岡		エアロ45 11:00~11:45 太田ち	
12:00						エアロ60 12:00~13:00 太田ち
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	エアロ60 12:00~13:00 太田ち	
13:00						
30		エアロ45 13:15~14:00 奥田				
14:00			ヨガ60 14:00~15:00 小藪		ヨガ60 14:00~15:00 阿部	
30						
15:00	リラクゼーション 15:00~15:30 西村					
30						
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		
30	営業18時まで		バランス コーディネーション 19:30~20:15 筒井		営業18時まで	営業18時まで
20:00						
30						
21:00						