

年末特別編成プログラムタイムテーブル

	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
9:00	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	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	
30	お手軽運動 10:15~10:45 片岡	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 10:45~11:30 猿木
11:00		エアロ60 11:00~12:00 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
12:00	ヨガ45 12:15~13:00 谷			
30	THEチャレンジ 13:15~13:45 西村	エアロ45 13:15~14:00 奥田		
14:00	ピラティス60 14:00~15:00 下岡	THEチャレンジ 14:15~14:45 西村	ヨガ60 14:00~15:00 小藪	
30	リラクゼーション 15:15~15:45 西村	リラクゼーション 15:00~15:30 西村		
16:00				
18:00				
30				
19:00	ヨガ30 18:45~19:15 大田や	ヨガ45 18:45~19:30 小藪		ほぐしケア 18:45~19:15 西村
30	エアロ45 19:30~20:15 大田や			
20:00				
30				
21:00				