

2024年お盆 特別プログラムタイムテーブル

	8月11日(日)	8月12日(月・祝)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)
9:00						
30		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	ストレッチボール 9:30~10:00 西村	チビボール体操 9:30~10:00 片岡
10:00						
30	エアロ45 10:15~11:00 猿木	青竹ふみ 10:15~10:35 中井	ココから体操 10:15~10:45 西村	お手軽運動 10:15~10:45 片岡	ココから体操 10:15~10:45 西村	お手軽運動 10:15~10:45 片岡
11:00		ボールコントロール 10:45~11:30 片岡				
30	ZUMBA45 11:15~12:00 猿木		ヨガ60 11:00~12:00 下岡	ヨガ45 11:15~12:00 谷	エアロ60 11:00~12:00 太田ち	
12:00						
30		エアロ60 12:00~13:00 太田ち			ピラティス30 12:30~13:00 奥田	
13:00				THEチャレンジ 13:15~13:45 西村	エアロ45 13:15~14:00 奥田	
14:00						
30	ヨガ60 14:00~15:00 阿部		ボールコントロール 14:15~15:00 片岡	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
15:00			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	リラクゼーション 15:00~15:30 西村	
16:00						

18:00						
30						ボールコンディショニング 18:30~19:15 筒井
19:00		ヨガ60 18:45~19:45 阿部	ヨガ30 18:45~19:15 大田や	ヨガ45 18:45~19:30 小藪		
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						