

2025年お盆 特別プログラムタイムテーブル

	8月10日(日)	8月11日(月・祝)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
9:00						
30			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		ポールコントロール 10:00~10:45 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		お手軽運動 10:15~10:45 片岡
30	エアロ45 10:15~11:00 猿木					
11:00			ヨガ60 11:00~12:00 下岡	ピラティス60 11:00~12:00 下岡		エアロ30 11:15~11:45 佐野
30	ZUMBA45 11:15~12:00 猿木					
12:00					ピラティス30 12:30~13:00 奥田	
30						
13:00				THEチャレンジ 13:15~13:45 西村	エアロ45 13:15~14:00 奥田	
30						
14:00	ヨガ60 14:00~15:00 阿部	ポールコンディショニング 14:15~15:00 筒井	ポールコントロール 14:15~15:00 片岡	ヨガ45 14:00~14:45 谷	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 15:15~15:45 西村	リラクゼーション 15:00~15:30 西村	
15:00						
30						
16:00						

18:00			
30			
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	
20:00			
30			
21:00			