

フィットネスプログラム予定表(5月)

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
10:05~10:50	ボディメイクエアロ	休館日	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	やさしいステップ体操
11:05~11:50	タオルストレッチ		やさしいステップ体操	ヨガ	リラックスストレッチ	タオルストレッチ	ピラティス
15:05~15:50	燃焼サーキット		ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ	3ヶ月健康体操	ステップエアロ
19:05~19:50			燃焼サーキット	ピラティス	タオルストレッチ	ヨガ	リラックスストレッチ
20:05~20:50							
	すべてサカリーナ 8	9	10	11	12	13	14
10:05~10:50	ボディメイクエアロ	休館日	フィットネスプログラムは お休みです	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	やさしいステップ体操
11:05~11:50	タオルストレッチ			ヨガ	リラックスストレッチ	タオルストレッチ	ピラティス
15:05~15:50	パワーエアロ			からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ	3ヶ月健康体操	ステップエアロ
19:05~19:50				ピラティス	タオルストレッチ	ヨガ	リラックスストレッチ
20:05~20:50							
	15	16	17	18	19	20	21
10:05~10:50	フィットネスプログラムは お休みです	休館日	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	やさしいステップ体操
11:05~11:50			やさしいステップ体操	ヨガ	リラックスストレッチ	タオルストレッチ	ピラティス
15:05~15:50			ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ	3ヶ月健康体操	ステップエアロ
19:05~19:50			燃焼サーキット	ピラティス	タオルストレッチ	ヨガ	リラックスストレッチ
20:05~20:50							
	22	23	24	25	26	27	28
10:05~10:50	フィットネスプログラムは お休みです	休館日	からだ楽々ほぐしエアロ	ボディメイクエアロ	ピラティス	ボディメイクエアロ	やさしいステップ体操
11:05~11:50			やさしいステップ体操	ヨガ	リラックスストレッチ	タオルストレッチ	ピラティス
15:05~15:50			ボディメイクエアロ	からだ楽々ほぐしエアロ	パワーエアロ	3ヶ月健康体操	ステップエアロ
19:05~19:50			燃焼サーキット	ピラティス	タオルストレッチ	ヨガ	リラックスストレッチ
20:05~20:50							
	29	30	31				
10:05~10:50	フィットネスプログラムは お休みです	休館日	からだ楽々ほぐしエアロ				
11:05~11:50			やさしいステップ体操				
15:05~15:50			ボディメイクエアロ				
19:05~19:50			燃焼サーキット				
20:05~20:50							