

7月スタジオプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00		10:15~10:45	休 館		10:15~11:15	10:15~11:15		
	10:30~11:00	サーキット		10:30~11:00	エアロビクス	太極拳		
	DVDサーキット			サーキット				
11:00		11:15~11:45						
		リフレッシュ ストレッチ		11:30~12:15				
12:00				リフレッシュ ストレッチ		12:00~12:30		
						初めてエアロ		
13:00		13:30~14:30					13:30~14:00	
		レインボー体操		14:00~14:30	14:00~14:45		サーキット	14:00~14:30
14:00				初めてエアロ	リフレッシュ ストレッチ			サーキット
15:00		15:00~15:30			15:15~15:45			
		サーキット			サーキット			
16:00		16:15~16:45		16:15~16:45				
		DVDサーキット		DVDサーキット				
17:00								
		17:45~18:15	17:45~18:15	17:45~18:15		18:00~18:30		
18:00		サーキット	サーキット	DVDサーキット		エアロビクス		
19:00		19:15~19:45		19:15~19:45				
		DVDサーキット		DVDサーキット				
20:00			20:00~20:30					
			DVDサーキット					
21:00								