

スタジオプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
10:00		10:15~11:15	休 館				
	10:30~11:00	エアロビクス		10:30~11:00		10:30~11:30	
11:00	DVDサーキット			サーキット		からだほぐしヨガ	
				11:30~12:15	11:30~11:40		
12:00				リフレッシュ ストレッチ	ポールでリラックス		
					11:45~12:15	12:00~12:30	
					エアロビクス	サーキット	
13:00	12:00~14:00 閉館	13:30~14:30					
				13:30~13:45			
				みんなで筋トレ			
14:00		からだ メンテナンス	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:10	14:00~14:10	
	14:30~15:00		サーキット	サーキット	ポールでリラックス	ポールでリラックス	
15:00	DVDサーキット	15:00~15:30			14:15~14:45	14:15~14:45	
		サーキット			エアロビクス	サーキット	
16:00							
		16:15~16:45		16:15~16:45		16:15~16:45	
		DVDサーキット		DVDサーキット		DVD リフレッシュストレッチ	
17:00					17:15~18:30		
		17:45~18:15		17:45~18:15	ヒップホップ& ブレイクダンス (有料・会員 制)	17:45~18:15	
18:00		エアロビクス		リフレッシュ ストレッチ		サーキット	
19:00							
		19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		
		DVDサーキット		DVD リフレッシュストレッチ	DVDサーキット		
20:00							
21:00							