

プログラムタイムテーブル

10月

	月	火	水	金	土	日
9:30	ラジオ体操					
10:30	ストレッチ					
11:00	ゴムトレ					
11:30	格闘技 エクササイズ	お尻・太もも& 背中シェイプ	ヨガ	お尻・太もも& 背中シェイプ	ヨガ	お尻・太もも& 背中シェイプ
12:00	ストレッチ					
13:00			格闘技 エクササイズ	ゴムトレ		
13:30	ストレッチ					
14:00	お尻・太もも& 背中シェイプ	格闘技 エクササイズ	ゴムトレ	ヨガ	格闘技 エクササイズ	
14:30	ストレッチ				ゴムトレ	
15:00	ゴムトレ					
15:30	ヨガ		お尻・太もも& 背中シェイプ		お尻・太もも& 背中シェイプ	
16:00		ヨガ		格闘技 エクササイズ		
18:30					ストレッチ	
19:30	ヨガ	お尻・太もも& 背中シェイプ	ヨガ	お尻・太もも& 背中シェイプ		
20:00	ストレッチorゴムトレ					

※各プログラム約10分