プログラムタイムテーブル
11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	格闘技エクササイズ	ヨガ	お尻・太もも＆背中シェイプ
12:00	ストレッチ					
13:00	ヨガ		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	ヨガ	ゴムトレ	お尻・太もも＆背中シェイプ	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		ヨガ		
15:30	ゴムトレ		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	格闘技エクササイズ	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