

フィットネスショートプログラムスケジュール

2023年11月改定

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
時間	項目	定員	時間	項目	定員	時間	項目	定員	時間	項目	定員
10:00-10:30	ヨガ	8	11:00-11:30	ヨガ	8	12:00-12:30	ヨガ	8	12:00-12:30	ステップ/エアロ	6・8
									★ステップ/エアロ★ 1週目 = ステップ 2週目 = エアロ 3週目 = ステップ 4週目 = エアロ 5週目 = エアロ		
金曜日			土曜日								
時間	項目	定員	時間	項目	定員						
10:00-10:30	ヨガ	8	15:00-15:30	ヨガ	8						