

# スタジオ利用予定表

	月	火	水	木	金	土
9:00					9:00~9:30 エアロビクス ダンス	
9:30						
10:00	10:00~10:30 B・W・T Master	10:00~10:30 覚えて実践・転倒予防 筋力UP			10:00~10:30 覚えて実践・転倒予防 動作改善	
10:30						
11:00	主催レッスンを表示してあります レッスンはどこなたでも参加いただけます 団体貸切利用については、緑色で示しています					
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00		14:00~14:30 覚えて実践・転倒予防 筋力UP				
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00		18:00~18:45 消費カロリー 設定レッスン 200kcal				
18:30						
19:00						
19:30						