

スタジオ予定 <2023年5月8日～8月10日>

	月	火	水	木	金	土
9:00		ラダー 友の会	9:10～9:45		9:10～9:45	9:10～9:45
9:30			A-YOGA	ヨガ	ペーシック ステップ	エアロビクス ダンス
10:00	10:00～10:30	10:00～10:30	同好会			10:00～10:30
10:30	B・W・T Master	転倒予防 筋力UP				転倒予防 動作改善
11:00						11:00～11:45
11:30						初級 ピンポン 入門
12:00						
12:30						
13:00	13:15～13:45					
13:30	B・W・T Master		ピンポン 愛好 サークル			
14:00		14:00～14:30				
14:30		転倒予防 筋力UP				
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00		18:00～18:30		18:00～18:45		
18:30	シェイプ ボクシング	サーキット トレーニング		卓球GP	ヨガ サークル	
19:00		ダンス サークル				
19:30						