

スタジオ予定 <2023年5月8日～8月10日>

	月	火	水	木	金	土
9:00		9:10～9:45		9:10～9:45	9:10～9:45	
9:30	ラダー 友の会	A-YOGA	ヨガ	ベーシック ステップ	エアロピクス ダンス	ピンポン
10:00	10:00～10:30	10:00～10:30	同好会		10:00～10:30	同好会
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			
14:00		14:00～14:30	愛好			
14:30		転倒予防 筋力UP	サークル			
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	シェイプ ボクシング	18:00～18:30		18:00～18:45		
18:30		サーキット トレーニング		卓球GP	ヨガ	
19:00		ダンス サークル			サークル	
19:30						