

スタジオプログラム予定表

2019/12/1 ~

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|----------------------------------|---|--------------------------------|--|-------------|
| 9:00 | 9:10~9:20 ラジオ体操 (音のみ) | 9:10~9:20 ラジオ体操 (音のみ) | 9:10~9:20 ラジオ体操 (音のみ) | 9:10~9:20 ラジオ体操 (音のみ) | 9:10~9:20 ラジオ体操 (音のみ) | 休 館 日 |
| | | | 9:30~10:30 ウェーブリング エクササイズ (橋川) | 9:30~10:00 ストレッチポール (橋川) | | |
| 10:00 | | | | 10:00~10:30 青竹体操(橋川) | | |
| | | 10:30~11:30 かんたん歩く エアロ(青山) | | | 10:30~11:00 簡単エアロ30 (小川) | |
| 11:00 | | | | | 11:00~11:30 ストレッチ30 (小川) | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | 13:30~15:00 フラダンス教室 (森田) | 13:30~14:00 簡単エアロ30 (佐々木) | 13:30~14:15 ダンスフィットネス (堀川) | 13:30~14:20 生活改善体操 (青山) | 13:30~14:00 簡単エアロ30 (佐々木) | |
| 14:00 | | 14:00~14:30 ストレッチ30 (佐々木) | | | 14:00~14:30 やさしい筋 コンディショニング (佐々木) | |
| | | | 14:30~15:30 ヨガ (橋本) | 14:30~15:30 太極拳(佐藤) | 14:45~16:15 フラダンス教室 (森田) | |
| 15:00 | 15:15~16:15 かんたん歩く エアロストレッチ (青山) | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |

フィットネス&デイ
ここからキャンパス