

# 7/12(月)~7/31(土)

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00~11:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 かんたんエアロⅡ		9:30~10:30 シェイプアップ
	10:30~11:30 ストレッチ&ダンベル	10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	10:45~11:45 健康ストレッチ	11:00~11:50 かんたんエアロ		
午後					13:30~14:45 レクスポーツ	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
夜間			19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会		18:30~19:20 かんたんステップⅡ	
				19:35~20:35 かんたんエアロⅡ		