映像レッスン スケジュール

時間	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:05	ストレッチ		おはようヨガ	
11:10	シニア体操		健康体操	
12:00	エアロビクス		エアロビクス	ストレッチ
13:00				ヨガ
13:40	ヨガ		ヨガ	
14:00				ヒップホップ
14:30	太極拳		太極拳	
15:00				ピラティス
15:30	ラテンダンス		ラテンダンス	
16:00				シェイプダンス
16:30	骨ナビ	ヒップホップ	ピラティス	
17:00				ボクササイズ
17:30	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	
18:00				太極拳
18:30		筋トレ	筋トレ	
19:00				サーキット
19:30		サーキット	サーキット	