

スタジオ：お盆ウィークプログラム

時間	8/14（金）	8/15（土）	8/16（日）	時間
9:00				10:00
	ラジオ体操9：45～（10分）	ラジオ体操9：45～（10分）	ラジオ体操9：45～（10分）	
10:00	10：00～（30分） オキシジェノ	11：00～（30分） ファイドゥ	10：00～（30分） オキシジェノ	10:00
11:00	11：00～（30分） アクティブストレッチ 田畑（有人）	11：00～（30分） イレブン：高強度	14：00～（15分） ハイパーシー：高強度	11:00
12:00	12：00～（30分） ハイパーシー：高強度	12：00～（45分） オキシジェノ	12：00～（15分） ヨガ・シニア（椅子使用）	12:00
13:00	13：00～（30分） ファイドゥ	13：00～（30分） メガダンス	13：00～（30分） オキシジェノ	13:00
14:00			14：00～（15分） ストレッチング	14:00
	14：30～（30分） 簡単トレーニング 田畑（有人）	14：30～（30分） アロマストレッチ 斉藤（有人）		
15:00	15：15～（15分） ストレッチング	15：15～（30分） ハイパーシー：高強度	15：00～（30分） ラディカル・ワン （プレート使用）	15:00
16:00	16：00～（30分） ラテンダンス	16：00～（30分） ラディカルヨガ	16：00～（45分） オキシジェノ	16:00
17:00	17：00～（15分） インターバル	17：00～（15分） インターバル	17：45 利用時間終了	17:00
18:00	18：00～（45分） オキシジェノ	18：00～（15分） ハイパーシー：高強度		18:00
19:00	19：00～（15分） ハイパーシー：高強度	19：00～（30分） ラディカルヨガ		19:00
20:00				20:00
20:45				20:45