

スタジオ：お盆ウィークプログラム

時間	8/10（月）	8/11（火・祝）	8/12（水）	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	10：00～（30分） ラディカルエアロ	10：00～（30分） オキシジェノ	10:00
11:00	11：00～（30分） 簡単トレーニング 田畑（有人）	11：00～（30分） ファイドゥ	11：00～（30分） ラディカル・ワン （プレート使用）	11:00
12:00	12：00～（30分） ファイドゥ	12：00～（30分） オキシジェノ	12：00～（15分） ストレッチング	12:00
13:00	13：00～（15分） ハイパーシー：高強度	13：00～（15分） ヨガ・シニア（椅子使用）	13：00～（15分） ヨガ・シニア（椅子使用）	13:00
14:00	14：00～（15分） ストレッチング	14：00～（15分） ハイパーシー：高強度	14：00～（30分） イレブン：高強度	14:00
15:00	15：30～（30分） 簡単トレーニング 田畑（有人）	15：00～（15分） ストレッチング	15：00～（30分） オキシジェノ	15:00
16:00	16：15～（15分） ストレッチング	16：00～（30分） メガダンス	16：00～（30分） ファイドゥHIIT	16:00
17:00	17：00～（30分） アロマ de ボール 國吉（有人）	17：00～（15分） ストレッチング	17：00～（30分） ラテンダンス	17:00
		17：45 利用時間終了		
18:00	18：00～（30分） ラディカルヨガ		18：00～（15分） ハイパーシー：高強度	18:00
19:00	19：00～（30分） オキシジェノ		19：00～（30分） ラディカルヨガ	19:00
20:00				20:00
20:45	利用時間終了		利用時間終了	20:45