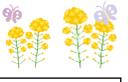
Wellness Program

4月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
			9:20~9:50 ストレッチ30		14:00~14:30 ストレッチ30 14:45~15:15	
					ヒップ&レッグ30	
14	15	16	17	18	19	20
			9:20~9:50 ストレッチ30		14:00~14:30 ストレッチ30	
					14:45~15:15 ピラティス30	
21	22	23	24	25	26	27
			9:20~9:50 ストレッチ30		14:00~14:30 ストレッチ30	10:30〜11:20 リラックスヨガ
					14:45~15:15 簡単シェイプ 30	
28	29	30	マークがついているプログラムは室内靴必要 他は靴なしでもOK			