



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
			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	14:30~15:20 ヨガ
11		13	NEW 14	15	16	17
山の日		9:00~9:50 姿勢改善術	9:00~9:50 コンチネンスケア	10:30~11:20 太極舞	9:00~9:50 ゴルフに役立つストレッチ	10:00~10:50 フラALOHAダンス
		14:00~14:50 リズムダンス	NEW 14:00~14:50 全身引き締めトレーニング	NEW 14:50~15:40 呼吸筋ストレッチ	14:00~14:50 ピラティス	14:30~15:20 夏の脂肪燃焼トレーニング
18	19	20	21	22	23	NEW 24
			9:20~9:50 ストレッチ30		14:00~14:30 ストレッチ30 14:45~15:15 エアロ30	10:30~11:20 チアダンス
25	26	27	28	29	30	31
			9:20~9:50 ストレッチ30		14:00~14:30 ストレッチ30 14:45~15:15 ウエスト&チェスト	

スペシャル
ウィーク