

2020年 5月7日～当面の間 臨時スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土
10:00						
10:30	10:30～(30) ヨガ初級		10:30～(20) ストレッチポール		10:30～(30) ヨガ初級	
11:00						11:00～(25) ビートファイター
11:30						
13:00						
13:30						
14:00				14:00～16:00 介護総合事業 健康教室		14:00～(30) ヨガ初級
14:30	14:30～(30) ヨガ初級					
15:00						
15:30						
16:00	月～金の16:00から18:00の時間は スタジオでストレッチDVDを上映しています。 ご自由にご利用ください。					
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	18:15～(30) ヨガ	18:20～(30) TRX	18:15～(30) ヨガ		18:15～(30) TRX	
18:30						
19:00						
19:30						
						20:00 閉館