スタジオスケジュール　2020.10月～

	月	火	水	木	金	土
9：30～		ラジオ体操9:40-		のんちゃん体操 9:40-9:50		
10：00～	リフレッシュ体操 9:45-10:45 （道端）		整美＆ハタヨガ 10:00-11:00 （西村）	楽しい!!かんたん健康体操 10:00-11:00 （のんちゃん）	青竹踏み＆フットセラピー 9:45-10:45 （藤山）	モーニングヨガ 10:15-11:15 （北倉）
11：00～						
12：00～						
13：00～	背骨スッキリ体操 13:15-13:45 （濵野）	やさしいヨーガ 13:30-14:30 （高波）	背骨スッキリ体操 13:15-13:45 （道端）		らくらく健康体操 13:30-14:15 （濵野）	
14：00～	骨盤引き締め体操 14:00-15:00 （藤山）		あしこし元気体操 14:00-15:00 （野田）	やさしいヨーガ 14:00-15:00 （西村）		
15：00～						
16：00～						
17：00～						
18：00～						
19：00～						
20：00～ 21:00						

●レッスン開始から１０分以上過ぎた場合、参加をお断りさせて頂く場合がございます。
●プログラム内容は、予告なく変更させて頂く場合がございます。
●諸事情により、やむを得ず施設利用が中止となる場合がございます。