2023年度トレーニング教室(トレーニング室)

	日	月	水	木	金	土
9:00		ヨーガ ① (9:15～10:45)		太極拳(1部) (9:15～10：30)		
10:00	ピラティス① (10：00～11:00)		レディーストレーニング (10:00～11:30)		レディーストレーニング (10:00～11:30)	タップダンス (10:30～11:45)
11:00	ピラティス② (11：15～12:15)	ヨーガ ② (11:15～12:45)		太極拳(2部) (10:45～12:00)		
12:00						背骨コンディショニング (12:10～13:10)
13:00	ヨーガ (13:00～14:30)	中高年ハツラツ (13:30～15:00)	シェープアップ (13:30～15:00)		ヨーガ① (13:00～14:30)	
14:00						子ども体操① (14:00～15:00)
15:00		背骨コンディショニング (15:30～16:30)		ヨーガ (15:30～17:00)	ヨーガ② (15:00～16:30)	子ども体操② (15:10～16:10)
16:00			子どもダンス① (15:50～16:50)			子ども体操③ (16:20～17:20)
17:00			子どもダンス② (17:00～18:00)		子ども運動能力開発 (17:00～18:00)	
18:00		ヘルストレーニング (18:00～20:15)		ヘルストレーニング (18:00～20:15)		ボディパンプ45 (18:00～19:00)
19:00			トライアスロン (19:00～20:45)		背骨コンディショニング (18:45～19:45)	
20:00						