

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	ASTAスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	ASTAスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	ASTAスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	ASTAスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	ASTAスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	ASTAスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	
09:00																			09:00
15																			15
30																			30
45																			45
10:00																			10:00
15	介護ケア体操 10:00~10:20 柳尾 岳明 【整理券】																		15
30	ヨガ1.7 x コンディショニング50 10:30~11:20 田中 咲百合 【有料】【予約】																		30
45																			45
11:00																			11:00
15																			15
30	ヨガ60 11:00~12:00 エイミ 【予約】																		30
45																			45
12:00																			12:00
15																			15
30																			30
45																			45
13:00																			13:00
15																			15
30																			30
45																			45
14:00																			14:00
15																			15
30																			30
45																			45
15:00																			15:00
15																			15
30																			30
45																			45
16:00																			16:00
15																			15
30																			30
45																			45
17:00																			17:00
15																			15
30																			30
45																			45
18:00																			18:00
15																			15
30																			30
45																			45
19:00																			19:00
15																			15
30																			30
45																			45
20:00																			20:00
15																			15
30																			30
45																			45
21:00																			21:00
15																			15
30																			30
45																			45
22:00																			22:00
15																			15
30																			30
45																			45
23:00																			23:00

…4月新プログラム

…プログラム変更

…時間 / 担当者 & プログラム変更

該当箇所を
青文字表記