小樽市総合体育館 スタジオプログラム H30年3/1～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
9:40		ストレッチ 9:40(20)		ストレッチ 9:40(20)		ストレッチ 9:40(20)	
10:00							
10:15		腰こり腰痛体操 （渡邉） 10:15(45)		トータルトレーニング （米田） 10:15(45)		45分間ダイエット （秋山） 10:15(45)	
11:00							
12:00							
13:00							
13:30		ストレッチ 13:30(20)		ストレッチ 13:30(20)		ストレッチ 13:30(20)	
14:00							
14:00		楽しくエアロ （渡邉） 14:00(45)		MARTIAL ONE （菅原） 14:00(45)		インナーマッスル トレーニング （渡邉） 14:00(45)	
15:00							