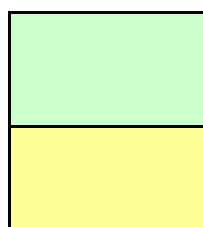


小樽市総合体育館 スタジオプログラム

H30年 5月

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



色つきの時間帯は、音楽を使用しますので、予めご了承ください。