

小樽市総合体育館 スタジオプログラム H31年 1月

	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 (平岡) 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 (渡邊) 14:00(45)		コア エクササイズ (米田) 14:00(45)		インナーマッスル トレーニング (渡邊) 14:00(45)	
15:00							