2017年4月～

	火	水	木	金	土	日	
8:30							8:30
9:00					9：00～10：00 わんぱく体操教室	9：00～10：00 わんぱく体操教室	9:00
10:00	※10：00～10：45 ノルディックウォーキング		10：00～10：45 マットピラティス	※10：00～10：45 ノルディックウォーキング	10：00～11：00 わんぱく体操教室	10：00～11：00 わんぱく体操教室	10:00
11:00	11：00～11：45 からだ調整体操	11：00～11：45 からだ調整体操	11：10～11：40 いす体操	11：00～11：45 からだ調整体操	11：00～12：00 わんぱく体操教室	11：30～12：00 32式　剣	11:00
12:00	12：00～13：00 アースヨガ	12：00～13：00 太極拳～入門～	12：00～13：00 リフレッシュヨガ		12：30～13：30 KIDSバレエ	12：10～12：40 32式　剣 12：55～13：55 太極拳ﾚﾍﾞﾙｱｯﾌﾟ	12:00
13:00		13：10～14：10 太極拳～初中級～					13:00
14:00		14：30～15：30 わんぱく体操教室		14：30～15：30 わんぱく体操教室			14:00
15:00							15:00
16:00	15：30～16：30 わんぱく体操教室	15：30～16：30 わんぱく体操教室	15：30～16：30 わんぱく体操教室	15：30～16：30 わんぱく体操教室			16:00
17:00	16：30～17：30 わんぱく体操教室	16：30～17：30 わんぱく体操教室	16：30～17：30 わんぱく体操教室	16：30～17：30 わんぱく体操教室			17:00
18:00		17：30～18：30 わんぱく体操教室	17：30～18：30 わんぱく体操教室	17：30～18：30 わんぱく体操教室			18:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00							21:00

※ノルディックウォーキング
「森のスタジオ」のプログラムですが
集合場所は
フィットネスクラブ　フォーラス前になります。