４月　プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00					休館日			10:00
	ALL シェイプ 総集編① ナックルファイト 10：20～（70）	YOGA トレ ベーシックエアロ 10：30～（60）	ピラティス ZUMBA gold 10：30～（60）	ヨガde骨盤調整 10：30～（60）		テンセグリティー・ヨガ® 10：30～（60）	Burn-out 総集編② ナックルファイト 10：20～（70）	
11:00								11:00
12:00	パワーヨガ 12：00～（60）	Burn-out 総集編② ナックルファイト 11：45～（70）	美ユーティ Body Wave® MAKE UP ABS 11：45～（60）	コンディショニング体操 11：45～（60）		Slim Body 総集編① ナックルファイト 11：45～（70）	一緒に筋トレ 11：45～（60）	12:00
13:00		一緒に筋トレ 13：30～（60）	Slim Body 総集編② ナックルファイト 13：30～（70）	ALL シェイプ 総集編① ナックルファイト 13：05～（70）		ALL シェイプ MAKE UP ABS 13：10～（70）	ZUMBA fitness 13：00～（60）	13:00
14:00	ASAHIIT 14：00～（60）					ボディコンディショニング キックボクシング 14：40～（70）	YOGA トレ ベーシックエアロ 14：15～（60）	14:00
15:00								15:00
16:00			← オンライン中継					16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	ASAHIIT 20：00～（60）	ALL シェイプ MAKE UP ABS 20：00～（70）	Slim Body 総集編① ナックルファイト 20：00～（70）	Burn-out キックボクシング 20：00～（70）				20:00
21:00	ボディコンディショニング 総集編② ナックルファイト 21：05～（70）	コンディショニング体操 21：20～（60）	一緒に筋トレ 21：05～（60）	ALL シェイプ 総集編① ナックルファイト 21：15～（70）				21:00
22:00								22:00