



1月ショートプログラム



月	火	水	木	金	土	日
	1 元旦 休館日	2 休館日	3 特別営業 11:00 ~ 16:00	4 11:20~ ボスビクス 立	5	6 13:20~ スロートレーニング 日
7 休館日	8 13:20~ ストレッチポール 松	9 13:20~ リズミカルストレッチ 枝	10	11 11:20~ ボスビクス 立	12 20:20~ ボスビクス 前	13 13:20~ スロートレーニング 日
14 休館日	15 13:20~ ストレッチポール 松	16 13:20~ 足つぼマッサージ 枝	17 11:20~ バランスボール 保	18 11:20~ ボスビクス 立	19 20:20~ ボスビクス 前	20 13:20~ スロートレーニング 日
21 休館日	22 13:20~ ストレッチポール 松 20:20~ ボスビクス 前	23 13:20~ リズミカルストレッチ 枝	24	25 11:20~ ボスビクス 立	26 20:20~ ボスビクス 前	27 13:20~ スロートレーニング 日
28 休館日	29 13:20~ ストレッチポール 松	30 13:20~ リズミカルストレッチ 枝	31 11:20~ バランスボール 保		松田・・・松 臼井・・・臼	保坂・・・保 枝・・・枝 立道・・・立 前川・・・前