

# 卓球開催週間スケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:00	9:00~20:30		9:00~18:30				9:00~20:30	
9:30		9:30~10:15 ストレッチヨガ		9:30~10:30 ピラティス				
10:00					10:00~10:45 ズンバ	10:00~10:45 ズンバゴールド		
10:30		10:30~11:15 ストレッチヨガ						
11:00					11:00~12:00 タヒチアンダンス	11:00~12:00 太極拳		
11:30		11:30~12:15 かんたんエアロ						
12:00								
12:30								12:30~13:30 太極舞
13:00						13:00~13:30 ゆっくりプログラム		
13:30				13:00~14:00 ハワイアンダンス				
14:00								14:00~15:00 ピラティス
14:30				14:30~15:00 ゆっくりプログラム		13:00~16:00		
15:00						14:00~17:00		
15:30								
16:00								
16:30				15:30~18:30				
17:00								
17:30								
18:00								
18:30						キッズダンス		チアクラブ
19:00		19:00~20:00 かんたんヨガ	19:00~20:00 リラックスヨガ					
19:30								
20:00								
20:30								
20:45								

日 9:00~20:30  
 月 15:30~18:30  
 火 9:00~18:30  
 水 14:00~17:00  
 木 13:00~16:00  
 金 なし  
 土 9:00~20:30