

# STUDIO SCHEDULE

2021年4月～

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	9:30~10:00 ラジオ体操&転倒予防体操 ハヤシスタッフ 30分													
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														



基礎体力向上  
レッスン

心身コンディショニング  
レッスン

心身アクティブ  
レッスン