大淀町健康づくりセンター　スタジオプログラム　２０２６／４～６月

Time	Mon	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:15	10:15～10:30 ストレッチ	10:15～10:30 ストレッチ	10:15～10:30 ストレッチ	10:15～10:30 ストレッチ	10:15～10:30 ストレッチ	10:15～10:30 ストレッチ
11:00	11:00～11:30 オキシジェノ	11:00～11:30 ラディカルヨガ	11:00～11:30 オキシジェノ	11:00～11:30 ラディカルヨガ	11:00～11:30 ラディカルステップ	11:00～11:30 オキシジェノ
12:00	12:00～12:30 ラディカルステップ	12:00～12:30 ラディカルエアロ	12:00～12:30 ユーバウンド	12:00～12:30 ラディカルエアロ	12:00～12:30 ラディカルヨガ	12:00～12:30 ラディカルエアロ
13:00	13:00～13:30 簡単フィットネス	13:00～13:30 簡単フィットネス	13:00～13:30 簡単フィットネス	13:00～13:30 簡単フィットネス	13:00～13:30 簡単フィットネス	13:00～13:30 簡単フィットネス
14:00	14:00～14:30 ラディカルエアロ	14:00～14:30 オキシジェノ	14:00～14:30 ラディカルエアロ	14:00～14:30 オキシジェノ	14:00～14:30 オキシジェノ	14:00～14:30 ラディカルステップ
15:00	15:00～15:30 ラディカルヨガ	15:00～15:30 メガダンス	15:00～15:30 ラディカルヨガ	15:00～15:30 ファイドゥ	15:00～15:30 ラディカルエアロ	15:00～15:30 ラディカルヨガ
16:00 ～16:15	16:00～16:15 ストレッチ	16:00～16:15 ストレッチ	16:00～16:15 ストレッチ	16:00～16:15 ストレッチ	16:00～16:15 ストレッチ	16:00～16:15 ストレッチ