	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:30	10:30-11:30 ヒーリング ストレッチ	10:15-11:15 ダッシュDE サーキット	10:30-12:00 太極拳	10:15-11:15 ペルヴィス ヒーリング	10:15-11:15 ダッシュDE 幹トレ	
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	13:30-14:30 ダッシュDE ウッシィー	13:30-14:30 ビギナーズ ヨガ	13:30-14:30 生活向上 筋トレ	13:30-14:30 ヒーリング ストレッチ		週替わり開催 13:30-15:00 太極拳 13:30-14:30 体調改善運動
14:00						
14:30						
15:00						