

2025年度 大腰筋プログラム 週間予定表

時間	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00	01 ビギナー 9:10~10:30	15 アドバンス 9:10~10:30	06 ビギナー 9:10~10:30	16 アドバンス 9:10~10:30	11 ビギナー 9:10~10:30	19 アドバンス 9:10~10:30
11:00	14 アドバンス 10:40~12:00	04 ビギナー 10:40~12:00	07 ビギナー 10:40~12:00	10 ビギナー 10:40~12:00	18 アドバンス 10:40~12:00	13 ビギナー 10:40~12:00
12:00						
13:00						
14:00	02 ビギナー 13:30~14:50		08 ビギナー 13:30~14:50	17 アドバンス 13:30~14:50	12 ビギナー(小学生参加可) 13:30~14:50	
15:00	03 ビギナー 15:00~16:20					
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00		05 ビギナー 19:15~20:35	09 ビギナー 19:15~20:35			
21:00						