

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 | | | | | | |