

## 2月ショートプログラム スケジュール

曜日/時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
9:00						
9:30	ラジオ体操 9:30-9:40	ラジオ体操 9:30-9:40	ラジオ体操 9:30-9:40	ラジオ体操 9:30-9:40		
10:00	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50	かんたんストレッチ 9:40-9:50		
10:30		かんたんストレッチ 10:20-10:30				
11:00	ストレッチボール 11:00-11:10	Aスタジオ			フレックスクッション 11:00-11:10	ストレッチボール 11:00-11:10
11:30						
12:00		ウェープリング 12:15-12:25	タイガーテール 12:15-12:25			
12:30					ストレッチボール 12:30-12:40	
13:00				ウェープリング 13:00-13:10		
13:30						
14:00						
14:30		ウェープリング 14:30-14:40				
15:00	ストレッチボール 15:00-15:10		ストレッチボール 15:00-15:10			タイガーテール 15:00-15:10
15:30				ストレッチボール 15:30-15:40		
16:00						
16:30						ウェープリング 16:30-16:40
17:00					GRID 16:40-16:50	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	GRID 19:00-19:10	GRID 19:00-19:10	GRID 19:00-19:10	GRID 19:00-19:10		
19:30						
20:00	GRID 20:00-20:10	ストレッチボール 20:00-20:10	GRID 20:00-20:10	タイガーテール 20:00-20:10		
20:30						

< ショートプログラム詳細 >

実施場所：3Fフリースペース

参加受付：レッスン開始5分前より

定員：8名

備考：1. 参加受付開始時にご参加希望の方が8名以上の場合はくじ引きにてご参加の方を決定いたします。

2. 開始5分前から終了5分後はフリースペースはレッスンにて使用させていただきます。