

年末年始（12月31日～1月3日） 特別スタジオフィロプログラム （サンパルネスタッフレッスン）

	12/31 土曜日	1/1 日曜日	1/2 月曜日	1/3 火曜日
9:00				
10:00				
11:00	チューブを使って!! 上半身集中エクササイズ 11:00～11:45	新年初レッスン!! リズム体操 11:00～11:45	身体ほかほか 健康体操 11:00～11:45	おせちを食べた後は・・・ 全身トレーニング 11:00～11:45
12:00	ショートレッスン （ストレッチ） 12:40～12:50	ショートレッスン （体幹トレーニング） 12:40～12:50	ショートレッスン （ストレッチ） 12:40～12:50	ショートレッスン （体幹トレーニング） 12:40～12:50
13:00	1年の疲れをとろう! ストレッチポール 14:00～14:45		脳トレ リズム体操&ストレッチ 13:00～13:45	ストレッチポールで エクササイズ&ストレッチ 13:00～13:45
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				