

10月のスケジュール

休業日→4日(土)・5日(日)・8日(水)・12(日)・18日(土)・19日(日)・22日(水)・26日(日)

※今月から「RIE」先生による「Fit hop」が始まります！

※13日(月・祝)は営業いたします。

今月は第2・第4土曜日が営業日となっております。

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間/曜日	土曜日	日曜日	
10:15								休業日	
11:00						ZUMBA	11:00		下半身
12:00						有酸素			
13:00							13:00		Fit hop
15:30	有酸素	腹筋	栄養相談	腹筋	上半身	14:15	フリー		
16:30	下半身	有酸素	上半身	有酸素	腹筋	15:15	有酸素		
17:30	上半身	下半身	腹筋	下半身	有酸素	16:15	上半身		
18:30	腹筋	有酸素	有酸素	19:00	腹筋				
19:30	20:00	フリー	フリー	ZUMBA	フリー				
20:30	ZUMBA								