

11月のスケジュール

休業日→2日(日)・3日(月)・5日(水)・9日(日)・12日(水)・16日(日)・19日(水)・23日(日)・26日(水)・30日(日)

※今月は毎週土曜日が営業日となっております。

※24日(月・祝)は営業いたします

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								