

11月のスケジュール

休業日→2日(土)・3日(日)・6日(水)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・20日(木)・24日(日)・30日(土)

※今月は第2・第3土曜日が営業日となっております。

※1日は午後から全レッスン休業となっております

※4日(月・祝)は午前中からのレッスンとなっております。

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					石井先生 MEGA DANZ			休業日
11:00					石井先生 ZUMBA	11:00	石井先生 ZUMBA	
12:00					有酸素	12:00	フリー	
13:00								
15:30	有酸素	腹筋	栄養相談	腹筋	上半身	15:15	有酸素	
16:30	下半身	有酸素	上半身	有酸素	腹筋	16:15	上半身	
17:30	上半身	下半身	腹筋	下半身	有酸素			
18:30	腹筋	有酸素	有酸素	19:00	腹筋			
19:30	19:45 石井先生 MEGA DANZ	フリー	フリー	石井先生 MEGADANZ	フリー			
20:30	石井先生 ZUMBA							