

1月のスケジュール

※休業日→1日(日)~4日(水)、8日(日)、12日(木)、15日(日)、18日(水)、22日(日)、23日(月)、28日(土)、29日(日)

※1月9日(月・祝)は土曜日メニューで営業いたします。また、ZUMBAは15:00~です。

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
10:00								休業日
11:00					ZUMBA	10:30	有酸素	
12:00					有酸素	11:30	下半身	
13:00								
15:30	有酸素	腹筋	有酸素	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	17:15	腹筋	
18:30	腹筋	有酸素	有酸素	上半身	自己整体ヨガ	18:15	フリー	
19:30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー			
20:30	ZUMBA							