

2020年 11月 予定表

※今月の祝日(3日・23日)は、日曜日のプログラムになります。

	MON	TUE	WED	THU	FRI		SAT	SUN	
16:30	Beautiful Curves	suns Bootcamp	初心者クラス	6packs	Hollywood Star	10:15	初心者クラス	6packs	
17:30	6packs	Peach Camp	Hollywood Star	初心者クラス	suns Bootcamp	11:15	Peach Camp	Beautiful Curves	
18:30	初心者クラス	Core Max	Beautiful Curves	suns Bootcamp	初心者クラス	12:15	6packs	Hollywood Star	
19:30	Hollywood Star	初心者クラス	suns Bootcamp	Peach Camp	Core Max	15:15	初心者クラス	suns Bootcamp	
20:30	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	16:15	Beautiful Curves	初心者クラス	
プログラム紹介	初心者クラス 運動を始めたい方、 体力に自信がない方向けの プログラムです。		suns Bootcamp 刺激が欲しいアナタへ！ 筋力&持久力アップを狙う プログラムです。		Core Max 体幹を鍛えるプログラムで す。体の内側から引き締め ましょう！		17:15	suns Bootcamp	Core Max
	6packs 腹筋を割りたい方は コチラがおすすめ！ お腹周りの引き締め に特化したプログラムです。		Hollywood Star お尻・太もも周りに集中的にア プローチして、キュッと引き締 まった美尻・美脚を手に入れま しょう！※女性必見		Challenge Time その日によってメニューが 変わります！！ 多数のプログラムから 選択可能です！		18:15	Challenge Time	Challenge Time
	Beautiful Curves くびれを作って、美し いボディラインを目指 すためのプログラムで す。 ※女性必見		Peach Camp 有酸素運動を多く取 り入れ、下半身痩せ とヒップアップを目 指します。 ※女性必見						

※7日(土)、8日(日)、9日(月)は休業日とさせていただきます。