

1月のスケジュール

※休業日→1日(土)・2日(日)・3日(月)・4日(火)・9日(日)・15日(土)・16日(日)・19日(水)・23日(日)・24日(月)・30日(日)

	月	火	水	木	金		土
11:00					ZUMBA	10:15	初心者クラス
12:00					初心者クラス	11:15	BeautifulCurves
15:30	初心者クラス	BeautifulCurves	BodyRhythm	Olympia	6packs	12:15	Upper body making
16:30	PeachCamp	初心者クラス	Upper body making	Hipmagic	BodyRhythm	15:15	初心者クラス
17:30	Coolback	Hipmagic	Hollywood Star	初心者クラス	Hollywood Star	16:15	BodyRhythm
18:30	6packs	Basic9	Coolback	Upper body making	Basic9	17:15	PeachCamp
19:30	ChallengeTime	ChallengeTime	ChallengeTime	ChallengeTime	ChallengeTime	18:15	ChallengeTime
20:30	ZUMBA						

初心者クラス1.2.3
運動を始めた方、
体力に自信がない方
向けのプログラム

Body Rhythm
リズムよく行う
全身を使った
プログラム

Olympia
さまざまなスポーツ
の動きを取り入れた
プログラム

Basic9
有酸素中心の
プログラム

Coolback
腕・背中・
上半身中心の
プログラム

6packs
お腹周り引き締め
に特化したプログラム

Hollywood Star
お尻・太ももに
特化したプログラム

**BeautifulCurves
1.2.3**
くびれを意識した
プログラム

Hipmagic
お尻中心の
プログラム

PeachCamp
有酸素&お尻中心の
プログラム