

2月のスケジュール

休業日→1日(日)・4日(水)・8日(日)・11日(水)・15日(日)・18日(水)・22日(日)・25日(水)

※23日(月・祝)は11時からZUMBAレッスンをを行います。

※今月は土曜日は休まず営業いたします。

※土曜日のZUMBAは12時～となっております。

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	時間/曜日	金曜日	時間/曜日	土曜日	日曜日				
10:15									休業日				
11:00										11:00	ZUMBA		
12:00										12:00	有酸素	12:00	ZUMBA
13:00													
15:30	有酸素	腹筋	栄養相談	腹筋	15:00	上半身							
16:30	下半身	有酸素	上半身	有酸素	16:00	腹筋	15:00	有酸素					
17:30	上半身	下半身	腹筋	下半身	17:00	有酸素	16:00	上半身					
18:30	腹筋	有酸素	有酸素	19:00	18:00	腹筋							
19:30	20:00	フリー	フリー	ZUMBA	19:00	フリー							
20:30	ZUMBA												