

3月のスケジュール

※休業日→5日(日)・11日(土)・12日(日)・15日(水)・19日(日)・22日(水)・25日(土)・26日(日)・27日(月)

※21日(火)祝日は土曜日のメニューで営業いたします。

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					MEGA DANZ			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	MEGA DANZ	自己整体ヨガ	18:15	フリー	
19:30	MEGA DANZ	フリー	フリー	フリー	フリー			
20:30	ZUMBA							