

3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)・29日(日)

※7日(土)のFit hopはお休みとなっております。

※20日(金・祝)は11時からZUMBAレッスンをを行います。

※今月は毎月土曜日が営業日となっております。

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	ZUMBA	
13:00							13:00	Fit hop	
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	711	711	ZUMBA	19:00	711			
20:30	ZUMBA								