

6月のスケジュール

※休業日→1日(水)、5日(日)、12日(日)、18日(土)、19日(日)、23日(木)、26日(日)、27日(月)

※17日(金)・24日(金)18:30～リラクス、おやすみヨガを行います。

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
10:00								休業日
11:00					ZUMBA	10:30	有酸素	
12:00					有酸素	11:30	自己整体ヨガ	
13:00								
14:00						14:00	自己整体ヨガ	
15:30	有酸素	腹筋	有酸素	下半身	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	下半身	
17:30	上半身	下半身	腹筋	腹筋	有酸素	17:15	腹筋	
18:30	腹筋	有酸素	有酸素	上半身	下半身	18:15	フイー	
19:30	フイー	フイー	フイー	フイー	フイー			
20:30	ZUMBA							