

7月のスケジュール

休業日→5日(土)・6日(日)・9日(水)・13日(日)・18日(金)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・23日(水)・27日(日)

※今月は第2・第4土曜日が営業日となっております。

※17日(木)は午前中からレッスンを行いZUMBAレッスンはお休みです。

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						ZUMBA	11:00	
11:00							12:00	フリー
12:00						有酸素		
13:00								
15:30	有酸素	腹筋	栄養相談	腹筋	上半身	15:15	有酸素	休業日
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			
18:30	腹筋	有酸素	有酸素	19:00	腹筋			
19:30		フリー	フリー	ZUMBA	フリー			
20:30								