

7月のスケジュール

休業日→4日(土)・5日(日)・8日(水)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・22日(水)・26日(日)・29日(水)

※20日(月・祝)は14時から山本IRのZUMBAを行います。

※今月の土曜日営業日は11日・25日となっております。

※RIE先生のFit hopは11日(土)・23日(木)・25日(土)・30日(木)です。

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	14:00	ZUMBA									
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											
	ZUMBA			20:00													
20:30				ZUMBA													