

9月のスケジュール

休業日→2日(水)・6日(日)・9日(水)・13日(日)・16日(水)・20日(日)・22日(火)・23日(水)・27日(日)・30日(水)									
※21日(月・祝)は14:00～ZUMBAをおこないます。									
※今月は土曜日毎週営業いたします。									
※山本IRのZUMBは3日(木)・5日(土)・10日(木)・17日(木)・19日(土)・21日(月・祝)・24日(木)									
※只今、初回無料キャンペーンは行っておりません									
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									
12:00									
13:00									
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	20:00	18:00	腹筋			
19:30		フリー	フリー	Fit hop	19:00	フリー			
				21:00					
20:30				ZUMBA					