

9月のスケジュール

休業日→6日(土)・7日(日)・10日(水)・14(日)・20日(土)・21日(日)・23日(火)・24日(水)・28日(日)30日(土)・31日(日)

※今月は第2・第4土曜日が営業日となっております。

※15日(月・祝)は11時からZUMBA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	
10:15								休業日	
11:00						ZUMBA	11:00		下半身
12:00						有酸素	12:00		フリー
13:00									
15:30	有酸素	腹筋	栄養相談	腹筋	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	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	20:00	フリー	フリー	ZUMBA	フリー				
20:30	ZUMBA								