

10月のスケジュール

※休業日→1日(土)、2日(日)、6日(木)、9日(日)、15日(土)、16日(日)、19日(水)、23日(日)、24日(月)、29日(土)、30日(日)

※10日(月・祝)はイベントデーとなります。決まり次第お知らせいたします！！

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	上半身	
13:00								
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	自己整体ヨガ	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							