

1月

プログラムスケジュール

s-sports club

	月		火		水	木		金		土		日			
	トレスタ	有スタ	トレスタ	有スタ		トレスタ	有スタ	トレスタ	有スタ	トレスタ	有スタ	トレスタ	有スタ		
10:00		Ade yoga 10:30- (45)	Slim Body 10:30- (30)	low ナックル ファイト 11:10- (30)	休館日	ALL シェイブ 10:30- (30)				Slim Body 10:30- (30)	high ナックル ファイト 11:10- (30)		Ade yoga 10:30- (45)	10:00	
11:00	ボディ コンディショニング 11:25- (30)		ALL シェイブ 12:00- (30)	high ナックル ファイト 12:40- (30)		Slim Body 12:05- (30)		MAKE UP ABS 11:10- (45)	Slim Body 11:25- (30)				Slim Body 11:25- (30)		11:00
12:00		ベーシック エアロ 12:05- (45)		low ナックル ファイト 12:40- (30)			ベーシック ヨガ 12:45- (45)			激トレ 12:00- (30)	low ナックル ファイト 12:40- (30)			ベーシック ボクシング 12:05- (45)	12:00
13:00	Slim Body 13:00- (30)		激トレ 13:30- (30)	low ナックル ファイト 14:10- (30)			ボディ コンディショニング 13:40- (30)			激トレ 13:00- (30)			ボディ コンディショニング 13:00- (30)		13:00
14:00		ZUMBA FINEST 13:40- (45)								ベーシック エアロ 13:40- (45)		high ナックル ファイト 14:10- (30)		ZUMBA FINEST 13:40- (45)	14:00
15:00															15:00
16:00														ベーシック エアロ 15:15- (45)	16:00
17:00															17:00
18:00	ALL シェイブ 18:10- (30)			high ナックル ファイト 18:50- (30)			ALL シェイブ 18:10- (30)			ベーシック ヨガ 18:05 (45)	Slim Body 17:30- (30)		MAKE UP ABS 18:10- (45)		18:00
19:00		high ナックル ファイト 18:50- (30)	Slim Body 19:00- (30)					low ナックル ファイト 18:50- (30)	ボディ コンディショニング 19:00- (30)			ボディ コンディショニング 19:05- (30)			19:00 閉館
20:00		low ナックル ファイト 20:10- (30)		ベーシック ボクシング 19:40- (45)			激トレ 19:30- (30)	high ナックル ファイト 20:10- (30)			激トレ 19:30- (30)			Ade yoga 19:45- (45)	20:00
21:00	激トレ 20:50- (30)		ボディ コンディショニング 20:35- (30)				Slim Body 20:50- (30)	high ナックル ファイト 21:30- (30)	ALL シェイブ 20:35- (30)						21:00 閉館
22:00		low ナックル ファイト 21:30- (30)		MAKE UP ABS 21:15- (45)						ZUMBA FINEST 21:15- (45)					22:00

22:30 閉館

※トレーニングスタジオはプログラム未開催時間自由にご利用頂けます。