

4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	ALL シェイブ 10:30- (30)	LIFE ME UP 11:10- (45)	Slim Body 10:30- (30)		休館日	NEW Burn-out 10:30- (30)	low ナックル ファイト 11:10- (30)	ポディ コンディショニング 10:30- (30)		Slim Body 10:30- (30)	high ナックル ファイト 11:10- (30)	Slim Body 11:25- (30)	LIFE ME UP 10:30- (45)	10:00	
11:00			ポディ コンディショニング 12:05- (30)	ベーシック エアロ 11:10- (45)		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)	コンディショニング 11:10- (45)	NEW Burn-out 12:00- (30)	low ナックル ファイト 12:40- (30)			11:00	
12:00	Slim Body 12:05- (30)	MAKE UP ABS 12:45- (45)	ALL シェイブ 13:40- (30)	4de入 yoga 12:45- (45)		Slim Body 13:30- (30)	low ナックル ファイト 14:10- (30)	ALL シェイブ 13:40- (30)		ベーシック ボクシング 12:45- (45)	high ナックル ファイト 14:10- (30)	ポディ コンディショニング 13:00- (30)		ベーシック ボクシング 12:05- (45)	12:00
13:00	ポディ コンディショニング 13:40- (30)									ALL シェイブ 13:30- (30)					13:00
14:00		コンディショニング 14:20- (45)		ZUMBA FITNESS 14:20- (45)										コンディショニング 13:40- (45)	14:00
15:00										MAKE UP ABS 14:20- (45)					15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00	ALL シェイブ 18:10- (30)	low ナックル ファイト 18:50- (30)	Slim Body 17:25 (30)	MAKE UP ABS 18:05- (45)			ALL シェイブ 18:10- (30)	high ナックル ファイト 18:50- (30)		ZUMBA FITNESS 18:05 (45)	ALL シェイブ 18:00 (30)	high ナックル ファイト 18:40 (30)			18:00
19:00	Slim Body 19:30- (30)	high ナックル ファイト 20:10- (30)	ALL シェイブ 19:00- (30)			NEW Burn-out 19:30- (30)		low ナックル ファイト 20:10- (30)	ポディ コンディショニング 19:00- (30)		Slim Body 19:20 (30)	low ナックル ファイト 20:00 (30)		19:00 閉館	19:00
20:00			ポディ コンディショニング 20:35- (30)	4de入 yoga 19:40- (45)			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)	コンディショニング 19:40- (45)					20:00
21:00	NEW Burn-out 20:50- (30)	low ナックル ファイト 21:30- (30)		ベーシック エアロ 21:15- (45)										21:00 閉館	21:00
22:00									MAKE UP ABS 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。