

8月



プログラムスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	ALL シェイブ 洋楽 ナックル ファイト	Slim Body ベーシック エアロ	島 ヨガ	テンセグリティ ・ヨガ	休 館 日	心 身体 すっきりYOGA	Burn-out ROCK JAPAN ナックル ファイト	10:00
11:00	10:20~ (70)	10:20~ (70)	10:30~ (60)	10:30~ (60)		10:30~ (60)	10:20~ (70)	11:00
12:00	パワ ヨガ	ALL シェイブ ROCK JAPAN ナックル ファイト	ALL シェイブ MAKE UP ABS	コンディショニング 体操		Slim Body 洋楽 ナックル ファイト	一緒に 筋トレ	12:00
13:00				Slim Body 邦楽 ナックル ファイト		ALL シェイブ MAKE UP ABS	ZUMBA FITNESS	13:00
14:00	パレ エ	ZUMBA FITNESS	Slim Body 邦楽 ナックル ファイト	13:05~ (70)		13:30~ (70)	ALL シェイブ ベーシック エアロ	14:00
15:00	JAZZ ダンス		14:00~ (70)			コンディショニング 体操	14:15~ (60)	15:00
16:00						15:00~ (60)		16:00
17:00			← オンライン中継					17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	コンディショニング 体操	ALL シェイブ MAKE UP ABS	Burn-out 邦楽 ナックル ファイト	ZUMBA FITNESS		HIP HOP		20:00
21:00	ALL シェイブ 洋楽 ナックル ファイト	Slim Body ROCK JAPAN ナックル ファイト		ALL シェイブ 洋楽 ナックル ファイト				21:00
22:00			Ade yoga					21:00
			21:25~ (60)					