

9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	ALL シェイブ ベーシック エアロ	Mindfulness YOGA	心 身体 すっきりYOGA	休館日	テンセグリティ ・ヨガ	ボディ コントロール 邦楽 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	ボディ コントロール 洋楽 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			ZUMBA FITNESS	13:00
14:00	パレ エ	ZUMBA FITNESS	Slim Body 邦楽 ナックル ファイト			ALL シェイブ MAKE UP ABS		14:00
15:00	JAZZ ダンス		14:00~ (70)			コンディショニング 体操	ALL シェイブ ベーシック エアロ	15:00
16:00								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	ボディ コントロール 邦楽 ナックル ファイト	ZUMBA FITNESS				20:00
21:00	ALL シェイブ 洋楽 ナックル ファイト	Slim Body 邦楽 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					22:00