

11月



プログラムスケジュール



|       | 月                                 | 火                                      | 水                                  | 木                                 | 金   | 土                                     | 日                                   |       |
|-------|-----------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------------|-----|---------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 10:00 | ALL<br>シェイブ<br>洋楽<br>ナックル<br>ファイト | ALL<br>シェイブ<br>ベーシック<br>エアロ            | ピラティス<br>美ユーティ<br>Body Wave®       | ヨガde<br>骨盤調整                      | 休館日 | デンセグリティ<br>・ヨガ                        | ボディ<br>コントロール<br>邦楽<br>ナックル<br>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<br>ヨガ                          | ボディ<br>コントロール<br>邦楽<br>ナックル<br>ファイト    | ALL<br>シェイブ<br>MAKE UP<br>ABS      | コンディショニング<br>体操                   |     | Slim<br>Body<br>洋楽<br>ナックル<br>ファイト    | 一緒に<br>筋トレ                          | 12:00 |
| 13:00 |                                   |  |                                    | ALL<br>シェイブ 洋楽<br>ナックル<br>ファイト    |     |                                       | ZUMBA<br>FITNESS                    | 13:00 |
| 14:00 | ボディ<br>コンディショニング<br>キック<br>ボクシング  | ZUMBA<br>FITNESS                       | Slim<br>Body<br>邦楽<br>ナックル<br>ファイト | 13:05~ (70)                       |     | ALL<br>シェイブ<br>MAKE UP<br>ABS         | ALL<br>シェイブ<br>ベーシック<br>エアロ         | 14:00 |
| 15:00 |                                   |  |                                    |                                   |     | コンディショニング<br>体操<br>邦楽<br>ナックル<br>ファイト | 14:15~ (70)                         | 15:00 |
| 16:00 |                                   |  |                                    |                                   |     |                                       |                                     | 16:00 |
| 17:00 |                                   |  |                                    |                                   |     |                                       |                                     | 17:00 |
| 18:00 |                                   |  |                                    |                                   |     |                                       |                                     | 18:00 |
| 19:00 |                                   |  |                                    |                                   |     |                                       |                                     | 19:00 |
| 20:00 | コンディショニング<br>体操                   | ALL<br>シェイブ<br>MAKE UP<br>ABS          | ボディ<br>コントロール<br>キック<br>ボクシング      | ZUMBA<br>FITNESS                  |     |                                       | 20:00                               |       |
| 21:00 | ALL<br>シェイブ<br>ベーシック<br>エアロ       | ボディ<br>コンディショニング<br>邦楽<br>ナックル<br>ファイト | Slim<br>Body<br>洋楽<br>ナックル<br>ファイト | ALL<br>シェイブ<br>邦楽<br>ナックル<br>ファイト |     |                                       | 21:00                               |       |
| 22:00 | 21:10~ (70)                       | 21:10~ (70)                            | 21:10~ (70)                        | 21:00~ (70)                       |     |                                       | 21:00                               |       |

← オンライン中継