

2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 総集編① ナックル ファイト	Slim Body ベーシック エアロ	ピラティス ZUMBA gold	ヨガde 骨盤調整		デンセグリティ ・ヨガ	Burn-out 総集編② 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	Burn-out 総集編② ナックル ファイト	美ユーティ Body Wave* MAKE UP ABS	コンディショニング 体操		Slim Body 総集編① ナックル ファイト	一緒に 筋トレ	12:00	
	12:00~ (60)	11:45~ (70)	11:45~ (60)	11:45~ (60)		11:45~ (70)	11:45~ (60)		
13:00	ボディ コンディショニング	ZUMBA FITNESS		ALL シェイブ 総集編① ナックル ファイト		ALL シェイブ MAKE UP ABS	ZUMBA FITNESS	13:00	
	キック ボクシング		Slim Body 総集編② ナックル ファイト	13:05~ (70)		13:30~ (70)	13:00~ (60)		
14:00	13:30~ (70)	13:30~ (60)	14:00~ (70)				ALL シェイブ ベーシック エアロ	14:00	
15:00						コンディショニング 体操 総集編② ナックル ファイト	14:15~ (70)	15:00	
						15:00~ (70)			
16:00					休館日			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 体操	ALL シェイブ MAKE UP ABS	Burn-out キック ボクシング	ZUMBA FITNESS					20:00
	20:00~ (60)	20:00~ (70)	20:00~ (70)	20:00~ (60)					
21:00	ALL シェイブ ベーシック エアロ	ボディ コンディショニング 総集編② ナックル ファイト	Slim Body 総集編① ナックル ファイト	ALL シェイブ 総集編② ナックル ファイト				21:00	
	21:05~ (70)	21:15~ (70)	21:15~ (70)	21:05~ (70)					
22:00								21:00	

← オンライン中継