

3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 Yoga 12:00~ (60)	Burn-out 総集編② ナックル ファイト 11:45~ (70)	美ユーティ Body Wave* MAKE UP ABS 11:45~ (60)	コンディショニング 体操 11:45~ (60)		Slim Body 総集編① ナックル ファイト 11:45~ (70)	一緒に 筋トレ 11:45~ (60)	12:00
13:00		4de yoga 13:30~ (60)	Slim Body 総集編② ナックル ファイト 13:30~ (70)	ALL シェイブ 総集編① ナックル ファイト 13:05~ (70)		ALL シェイブ MAKE UP ABS 13:30~ (70)	ZUMBA FITNESS 13:00~ (60)	13:00
14:00	ASAHI 14:00~ (60)						YOGA 筋トレ ベーシック エアロ 14:15~ (60)	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 15:00~ (70)		15:00
16:00					休館日			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	ASAHI 20:00~ (60)	Slim Body 総集編① ナックル ファイト 20:00~ (70)	Burn-out キック ボクシング 20:00~ (70)	ALL シェイブ MAKE UP ABS 20:00~ (70)				20:00
21:00	ボディ コンディショニング 総集編② ナックル ファイト 21:05~ (70)	一緒に 筋トレ 1ヵ月お試し 21:15~ (60)	コンディショニング 体操 総集編② ナックル ファイト 21:15~ (70)	ALL シェイブ 総集編① ナックル ファイト 21:15~ (70)				21:00
22:00								21:00

← オンライン中継