

5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 ① ナックル ファイト	YOGA 筋トレ ベーシック エアロ	ピラティス 	ヨガde 骨盤調整	休館日	テンセグリティ ・ヨガ	Burn-out ② ナックル ファイト	10:00
11:00								10:20~ (70)
12:00	ヴィンヤサ ヨガ	Burn-out ② ナックル ファイト	美ユーティ Body Wave® 	コンディショニング 体操		Slim Body ① ナックル ファイト	一緒に 筋トレ	12:00
13:00								12:00~ (60)
14:00	 14:00~ (60)	一緒に 筋トレ	Slim Body ② ナックル ファイト	ALL シェイブ ① ナックル ファイト		ALL シェイブ 	YOGA 筋トレ ベーシック エアロ	13:00
15:00								13:30~ (60)
16:00	14:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ		一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	14:00
17:00								14:00~ (60)
18:00	14:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ		一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	15:00
19:00								14:00~ (60)
20:00	 20:00~ (60)	ALL シェイブ 	Slim Body ② ナックル ファイト	Burn-out キック ボクシング	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	16:00	
21:00							20:00~ (70)	20:00~ (70)
22:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	17:00	
23:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
24:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	18:00	
25:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
26:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	19:00	
27:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
28:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	20:00	
29:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
30:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	21:00	
31:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
32:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	22:00	
33:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
34:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	23:00	
35:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
36:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	24:00	
37:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
38:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	25:00	
39:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
39:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	26:00	
40:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
41:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	27:00	
42:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
43:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	28:00	
44:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
45:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	29:00	
46:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
47:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	30:00	
48:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
49:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	31:00	
50:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
51:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	32:00	
52:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
53:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	33:00	
54:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
55:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	34:00	
56:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
57:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	35:00	
58:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)
59:00	20:00~ (60)	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	一緒に 筋トレ	36:00	
60:00							20:00~ (60)	20:00~ (60)

← オンライン中継