

# GW プログラムスケジュール

	3日(水)	4日(木)	6日(土)	7日(日)	
10:00					10:00
11:00	<p>ピラティス</p> <p>10:30~ (60) KYO</p>	<p>ヨガde 骨盤調整</p> <p>10:30~ (60) AYA</p>	<p>テンセグリティ ヨガ</p> <p>10:30~ (60) AYA</p>	<p>ナックルバースト</p> <p>10:20~ (70) MIZUHA</p>	11:00
12:00	<p>美ユーティ Body Wave®</p> <p>MAKE UP ABS</p> <p>11:45~ (60) KYO</p>	<p>ナックルバースト</p> <p>11:40~ (70) SHOGO</p>	<p>ALL シェイプ</p> <p>MAKE UP ABS</p> <p>11:45~ (70) AKO</p>	<p>Slimy Body</p> <p>キック ボクシング</p> <p>11:40~ (70) AKO</p>	12:00
13:00	<p>ナックルバースト</p> <p>13:00~ (70) MIZUHA</p>	<p>一緒に 筋トレ</p> <p>13:00~ (60) MIZUHA</p>	<p>ナックルバースト</p> <p>13:10~ (70) SHOGO</p>	<p>Burn-out</p> <p>L・A・W BEAT</p> <p>13:05~ (70) SHOGO</p>	13:00
14:00	<p>ALL シェイプ</p> <p>キック ボクシング</p> <p>14:20~ (70) SHOGO</p>	<p>ナックルバースト</p> <p>14:10~ (70) AKO</p>	<p>一緒に 筋トレ</p> <p>14:40~ (60) SHOGO</p>	<p>YOGA トレ ベーシック エアロ</p> <p>14:30~ (60) HIROKO</p>	14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00					17:00

休館日