

5月



プログラムスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00					休館日		<b>Burn-out</b> ナックル ファイト	10:00
11:00	<b>ALL</b> シェイプ ナックル ファイト 10:30~(70) AKO	<b>YOGA</b> アトレ ベーシック エアロ 10:30~(60) H	ピラティス 10:30~(60) KYO	<b>ヨガde</b> 骨盤調整 10:30~(60) AYA		テンセグリティ ・ヨガ 10:30~(60) AYA	10:20~(70) M	11:00
12:00	ヴァンヤサ ヨガ 12:00~(60) AYA	<b>Burn-out</b> ナックル ファイト 11:45~(70) M	美ユーティ Body Wave® MAKE UP ABS 11:45~(60) KYO	<b>ALL</b> シェイプ ナックル ファイト 11:45~(70) S		<b>ALL</b> シェイプ MAKE UP ABS 11:45~(70) AKO	<b>Slim</b> Body キック ボクシング 11:40~(70) AKO	12:00
13:00	<b>ALL</b> シェイプ MAKE UP ABS 13:10~(70) S	コンディショニング 体操 13:10~(60) M	<b>Slim</b> Body ナックル ファイト 13:00~(70) M	一緒に 筋トレ 13:05~(70) M		<b>Slim</b> Body ナックル ファイト 13:10~(70) S	<b>Burn-out</b> L・A・W BEAT 13:05~(70) S	13:00
14:00							<b>YOGA</b> アトレ ベーシック エアロ 14:30~(60) H	14:00
15:00							一緒に 筋トレ 14:40~(60) S	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		<b>ALL</b> シェイプ 初級 StepUP エアロ 18:50~(70) S	<b>Burn-out</b> ナックル ファイト 18:50~(70) AKO	<b>ALL</b> シェイプ MAKE UP ABS 18:50~(70) AKO				19:00
20:00	<b>Burn-out</b> L・A・W BEAT 20:00~(70) AKO	<b>Slim</b> Body ナックル ファイト 20:00~(70) AKO	<b>ALL</b> シェイプ キック ボクシング 20:00~(70) S	一緒に 筋トレ 20:00~(60) S			20:00	
21:00	<b>ボディ</b> コンディショニング ナックル ファイト 21:15~(70) S	<b>ALL</b> シェイプ MAKE UP ABS 21:15~(70) S	コンディショニング 体操 21:20~(60) S	<b>ALL</b> シェイプ ナックル ファイト 21:15~(70) M			21:00	
22:00							21:00	

← オンライン中継