

7月



プログラムスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00					休館日		Burn-out ナックル ファイト	10:00
11:00	ALL シェイプ ナックル ファイト 10:30~(70) AKO	YOGA コントロール ベーシック エアロ 10:30~(60) H	ピラティス 10:30~(60) KYO	ヨガde 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	Burn-out 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	ALL シェイプ ナックル ファイト 11:45~(70) S		ALL シェイプ MAKE UP ABS 11:45~(70) AKO	Slim Body キック ボクシング 11:40~(70) AKO	12:00
13:00	ALL 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	Slim Body ナックル ファイト 13:00~(70) M	一緒に 筋トレ 13:05~(70) M		Slim Body ナックル ファイト 13:10~(70) S	Burn-out L・A・W BEAT 13:05~(70) S	13:00
14:00							YOGA コントロール 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		ALL シェイプ 初級 StepUP エアロ 18:50~(70) S	Burn-out ナックル ファイト 18:50~(70) AKO	ALL シェイプ MAKE UP ABS 18:50~(70) AKO				19:00
20:00	Burn-out L・A・W BEAT 20:00~(70) AKO	Slim Body ナックル ファイト 20:00~(70) AKO	ALL 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	ボディ コンディショニング ナックル ファイト 21:15~(70) S	ALL 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	ALL 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