

9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 筋トレ 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			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 筋トレ 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		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								22:00	

← オンライン中継