

10月 プログラムスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|-------|--|--|---|---|-----|---|--|---|-------|
| 10:00 | | | | | 休館日 | | | 10:00 | |
| 11:00 | ALL シェイブ 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 | Burn-out ナックル ファイト 10:20~(70) M | | 11:00 |
| 12:00 | ヴァイヤサ 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 シェイブ ナックル ファイト 11:45~(70) S | | ALL シェイブ 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 シェイブ 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 | | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | 一緒に 筋トレ 14:40~(60) S | YOGA 筋トレ ベーシック エアロ 14:30~(60) H | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | ALL シェイブ 初中級 StepUP エアロ 18:50~(70) S | Burn-out ナックル ファイト 18:50~(70) AKO | ALL シェイブ 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 シェイブ 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 シェイブ MAKE UP ABS 21:15~(70) S | コンディショニング 体操 21:20~(60) S | ALL シェイブ 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