

12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 シェイブ ナックル ファイト 10:30~(70) AKO	YOGA アトレ 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	10:20~(70) M	11:00	
12:00	ヴェンヤサ 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 アトレ 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