

# 1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	ALL シェイブ ナックル ファイト 10:20~(70) M		11:00
12:00	4de yoga 12:00~(60) M	ALL シェイブ ナックル ファイト 11:45~(70) S	Slim Body キック ボクシング 11:45~(70) S	ALL シェイブ MAKE UP ABS 11:45~(70) AKO		Burn-out キック ボクシング 11:45~(70) AKO	DダンPビ ~Dance&Passion~ 11:45~(60) AKO		12:00
13:00	ALL シェイブ MAKE UP ABS 13:10~(70) M	一緒に 筋トレ 13:10~(60) M	ボディY コンディショニング ボディ 13:10~(60) M	ALL シェイブ ナックル ファイト 13:10~(70) M		Slim Body ナックル ファイト 13:10~(70) S	ALL シェイブ MAKE UP ABS 13:00~(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		Slim Body ナックル ファイト 18:50~(70) AKO	一緒に 筋トレ 18:50~(60) M	ALL シェイブ キック ボクシング 18:50~(70) AKO					19:00
20:00	Burn-out ナックル ファイト 20:00~(70) S	ALL シェイブ キック ボクシング 20:00~(70) S	DダンPビ ~Dance&Passion~ 20:00~(60) AKO	ALL シェイブ MAKE UP ABS 20:00~(70) S				20:00	
21:00	ALL シェイブ MAKE UP ABS 21:15~(70) AKO	ボディY コンディショニング ボディ 21:20~(60) S	ALL シェイブ ナックル ファイト 21:10~(70) S	Slim Body 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