11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
	ALL シェイプ ① ナックルファイト 10：30～（70）AKO	YOGA 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		ダンシングヨガ 10：30～（60）AYA	ALL シェイプ ② ナックルファイト 10：20～（70）M	
11:00								11:00
12:00	4de yoga 12：00～（60）M	ALL シェイプ ② 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 シェイプ MAKE UP ABS 11：45～（70）AKO		ボディコントロール キックボクシング 11：45～（70）AKO	Dダンピー Dance&Passion 11：45～（60）AKO	12:00
13:00	ALL シェイプ MAKE UP ABS 13：10～（70）M	一緒に筋トレ 13：10～（60）M	ボディコントロール ダンシングヨガ 13：10～（60）M	ALL シェイプ ① ナックルファイト 13：10～（70）M		Slim Body ① ナックルファイト 13：10～（70）S	ALL シェイプ MAKE UP ABS 13：00～（70）S	13:00
14:00						一緒に筋トレ 14：40～（60）S	YOGA トレ ベーシックエアロ 14：30～（60）H	14:00
15:00								15:00
16:00		← オンライン中継						16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		Slim Body ② ナックルファイト 18：50～（70）AKO	一緒に筋トレ 18：50～（60）M	ALL シェイプ キックボクシング 18：50～（70）AKO				19:00
20:00	ボディコントロール ① ナックルファイト 20：00～（70）S	ALL シェイプ キックボクシング 20：00～（70）S	Dダンピー Dance&Passion 20：00～（60）AKO	ALL シェイプ MAKE UP ABS 20：00～（70）S				20:00
21:00	ALL シェイプ MAKE UP ABS 21：15～（70）AKO	ボディコントロール ダンシングヨガ 21：20～（60）S	ALL シェイプ ② ナックルファイト 21：10～（70）S	Slim Body ① ナックルファイト 21：15～（70）M				21:00
22:00								22:00