

3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	 ナックル ファイト 10:30~ (70) AKO	 ヨガ 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	 ナックル ファイト 10:20~ (70) M	11:00	
12:00	ALL シェイプ 11:45~ (70) M	ALL シェイプ キック ボクシング 11:45~ (70) AKO	ALL シェイプ ナックル ファイト 11:45~ (70) M	ALL シェイプ ナックル ファイト 11:45~ (70) S		ALL シェイプ ナックル ファイト 11:45~ (70) AKO	 ナックル ファイト キック ボクシング 11:45~ (70) AKO	12:00	
13:00	 13:10~ (70) M	一緒に 筋トレ 13:10~ (70) M		 コンディショニング 体操 13:10~ (70) S		ALL シェイプ 13:10~ (70) S	一緒に 筋トレ 13:10~ (60) S	13:00	
14:00								14:00	
15:00				 コンディショニング 体操			 ナックル ファイト 14:35~ (70) S	 ヨガ 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	 ナックル ファイト 18:40~ (70) M	一緒に 筋トレ 18:50~ (60) S	ALL シェイプ ナックル ファイト 18:40~ (70) AKO	 ナックル ファイト キック ボクシング 18:40~ (70) AKO				19:00	
20:00	ALL シェイプ 20:00~ (70) AKO	 DダンPピー ~Dance&Passion~ 20:00~ (60) AKO	 ナックル ファイト キック ボクシング 20:00~ (70) S	ALL シェイプ ナックル ファイト 20:00~ (70) S			20:00		
21:00	ALL シェイプ キック ボクシング 21:15~ (70) S	ALL シェイプ ナックル ファイト 21:05~ (70) M	 コンディショニング 体操 21:20~ (60) S	ALL シェイプ 21:15~ (70) M			21:00		
22:00							21:00		

← オンライン中継