

4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	 ハトレ ベーシック エアロ 10:30～(60) H	ピラティス 10:30～(60) KYO	 骨盤調整 10:30～(60) AYA		 テンセグリティー ・ヨガ 10:30～(60) AYA	 ナックル ファイト 10:20～(70) M	11:00
12:00	 シェイプ 11:45～(70) M	 シェイプ キック ボクシング 11:45～(70) AKO	 シェイプ ナックル ファイト 11:45～(70) M	 シェイプ ナックル ファイト 11:45～(70) S		 シェイプ ナックル ファイト 11:45～(70) AKO	 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		 体操 13:10～(70) S		 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				 体操		 ナックル ファイト 14:35～(70) S	 ハトレ 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	 シェイプ ナックル ファイト 18:40～(70) AKO	 キック ボクシング 18:40～(70) AKO				19:00
20:00	 シェイプ 20:00～(70) AKO	 Dance&Passion 20:00～(60) AKO	 キック ボクシング 20:00～(70) S	 シェイプ ナックル ファイト 20:00～(70) S				20:00
21:00	 シェイプ キック ボクシング 21:15～(70) S	 シェイプ ナックル ファイト 21:05～(70) M	 体操 21:20～(60) S	 シェイプ 21:15～(70) M				21:00
22:00								21:00

休館日

← オンライン中継