10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
	Slim Body 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	ALL シェイプ MAKE UP ABS 10：30～（60）S	ヨガde骨盤調整 10：30～（60）AYA		リフレッシュヨガ 10：30～（60）key	Burn-out ナックルファイト 10：20～（70）M	
11:00								11:00
12:00	ALL シェイプ MAKE UP ABS 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	Slim Body キックボクシング 11：45～（70）AKO	12:00
13:00	4de yoga 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～（60）S		ALL シェイプ MAKE UP ABS 13：10～（70）S	一緒に筋トレ 13：10～（60）S	13:00
14:00								14:00
15:00						Slim Body ナックルファイト 14：35～（70）S	YOGA トレ ベーシックエアロ 14：30～（60）H	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 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	Burn-out キックボクシング 18：40～（70）AKO				19:00
20:00	ALL シェイプ MAKE UP ABS 20：00～（70）AKO	Dダンピー ~Dance&Passion~ 20：00～（60）AKO	Burn-out 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 MAKE UP ABS 21：15～（70）M				21:00
22:00								