

★プログラムスケジュール★

(平日9:30~21:30)

※平日が祝日の場合はレッスンはお休みとなります。

※各講師の都合によりプログラムが変更になる場合がございます。ご了承ください。

時間	曜日	月	火	水	木	金
9:30						
10:00		キックボクササイズ	ピラティス	健康体操	ヨガ	キックボクササイズ
10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
11:00			ズンバ	体幹トレーニング		
11:30			10:45~11:45	11:00~12:00		
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
19:00						
19:30						
20:00		体幹トレーニング				
20:30		19:30~20:30				
21:00						