

2024年 8月 コースのご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 <small>有料</small> 初級エアロ 10:15 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ゆるHIIT 16:00	2 貯筋 11:00 ストレッチ 14:00	3 ゆるHIIT 14:00
4 筋トレ 10:00	5 腰痛 11:00 燃焼 14:00 エアロ 18:30	6 貯筋 11:00 HIIT 18:00 <small>有料</small> ZUMBA 19:15	7 筋トレ 15:00	8 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ヨガ 18:30	9 貯筋 11:00 ZUMBA 10:00	10 エアロ 15:00
11 HIIT 16:00	12 腰痛 11:00 燃焼 14:00 やさしいエアロ 18:00	13 貯筋 11:00 ストレッチ 10:00	14 エアロ 16:00	15 腰痛 11:00 燃焼 14:00 <small>有料</small> ZUMBA 19:00	16 貯筋 11:00 ZUMBA 15:00	17 HIIT 16:00
18 筋トレ 11:00	19 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:30	20 貯筋 11:00 やさしいエアロ 14:00 <small>有料</small> ZUMBA 19:15	21 ヨガ 14:00	22 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ストレッチ 18:00	23 貯筋 11:00 ゆるHIIT 16:00	24 エアロ 14:00
25 やさしいエアロ 15:00	26 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ZUMBA 18:00	27 貯筋 11:00 HIIT 14:00 <small>有料</small> ZUMBA 19:15	28 ストレッチ 11:00	29 ZUMBA 11:00	30 筋トレ 15:00	31 ヨガ 14:00