

10

アブレイズ ボディ デザイン



# LESSON TIME SCHEDULE

10月31日

	31日MON						
9:00							9:00
15							15
30							30
45							45
10:00							10:00
15							15
30							30
45							45
11:00							11:00
15							15
30							30
45							45
12:00							12:00
15							15
30							30
45							45
13:00							13:00
15							15
30							30
45							45
14:00							14:00
15	美ヤセストレッチ (FREE)						15
30	14:15~14:45						30
45							45
15:00	ZUMBA						15:00
15	15:00~15:30						15
30							30
45							45
16:00							16:00
15							15
30							30
45							45
17:00							17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00	NEW TRXコンディショニング						19:00
15	ストレッチ						15
30	19:00~19:20						30
45							45
20:00	ハロウィンSPECIAL						20:00
15	Cheer Dance						15
30	19:30~20:00						30
45							45
21:00							21:00
15							15
30							30
45							45
22:00							22:00

♡…初心者向け  
★…強度が高め  
カラー…受け放題

・都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。  
祝日は特別スケジュールとなります。