

2024年 4月 コースのご案内

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