

2024年11月 コースのご案内

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 貯筋 11:00 ゆるHIIT 14:00	2 ヨガ 10:00
3 ZUMBA 10:00	4 腰痛 11:00 燃焼 14:00	5 貯筋 11:00 筋トレ 14:00 有料 ZUMBA 19:15	6 やさしいエアロ 14:00	7 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ゆるHIIT 18:30	8 エアロ 10:00 貯筋 11:00	9 HIIT 15:00
10 筋トレ 14:00	11 腰痛 11:00 燃焼 14:00 エアロ 18:00 有料 ZUMBA 19:00	12 貯筋 11:00 ゆるHIIT 18:00 無料 ZUMBA 19:15	13 ZUMBA 16:00	14 腰痛 11:00 燃焼 14:00 HIIT 18:30	15 貯筋 11:00 ストレッチ 15:00	16 筋トレ 13:30
17 ZUMBA イベント @イオン湯沢店 14:00 ~ 15:30	18 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ヨガ 16:00 有料 ZUMBA 19:00	19 貯筋 11:00 エアロ 15:00 有料 ZUMBA 19:15	20 ヨガ 10:00	21 腰痛 11:00 燃焼 14:00 ストレッチ 18:00	22 貯筋 11:00 やさしいエアロ 14:00	23 HIIT 16:00
24 ゆるHIIT 10:00	25 筋トレ 9:30 腰痛 11:00 燃焼 14:00 有料 ZUMBA 19:00	26 貯筋 11:00 有料 ZUMBA 19:15	27 ZUMBA 15:00	28 腰痛 11:00 燃焼 14:00 やさしいエアロ 18:30	29 ストレッチ 10:00	30 エアロ 14:00

※11/12 (火) の ZUMBA は、11/17 (日) のイベントにご参加の方は無料でご参加いただけます。