

ONESTARGYM 11月 スタジオスケジュール

今月のお休み

・美トレ、ポールストレッチ 11/10(月)

・カラダメンテ 11/21(金)

・ZUMBA® 11/28(金)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00		13:00~13:40 ★ 体操				第2・第4	
13:30					13:30~14:10 ★ カラダメンテ	13:30~14:15 ★ ZUMBA GOLD®	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00			19:00~19:45 ★ ワークアウト			19:30~20:00 ★ 美トレ	
19:30	19:30~20:00 ★ 美トレ			19:30~20:30 ★ HIPHOP		20:00~20:30 ★ ポールストレッチ	11/15 (土)
20:00	20:00~20:30 ★ ポールストレッチ	20:00~20:45 ★ トランポリン	20:00~21:00 ★ ヨガ		20:00~21:00 ★ ZUMBA®	20:00~21:00 ★ ZUMBA®	
20:30							
21:00							
21:30							

★マークは要予約 ★水曜日のワークアウト、ヨガの予約は一週間前までにお願いします

◆都合によりプログラム時間、内容、担当者が変更する場合があります ◆ご予約は☎0577-70-8864または予約サイトにて受け付けております



ネット予約はコチラから