

ONESTARGYM 12月 スタジオスケジュール 年末年始のお休み 12/28(日)~1/4(日)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						10:00~10:30 ★ 美トレ	12/13(11/24振替分)
10:30						10:30~11:00 ★ ポールストレッチ	
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 ★ カラダメンテナンス	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	19:30~20:00 ★ 美トレ				19:30~20:30 ★ HIPHOP		
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®		
20:30	20:30~21:30 ★ ZUMBA®						
21:00							
21:30	12/8(11/21振替分)						

★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