

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