

ONESTARGYM 1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							
10:30							
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							
19:30	19:30~20:00 ★ 美トレ		19:30~20:15 ★ ワークアウト	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 ★ ZUMBA®		
20:30			20:30~21:30 ★ ヨガ				
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