

2020年 12月 予定表

※11(金)、18(金)、28(月)、29(火)、30(水)、31(木)は休業日とさせていただきます。

	MON	TUE	WED	THU	FRI		SAT	SUN	
16:30	Beautiful Curves	suns Bootcamp	初心者クラス	6packs	Peach Camp	10:15	初心者クラス	初心者クラス	
17:30	6packs	初心者クラス	Hollywood Star	ZUMBA	suns Bootcamp	11:15	Peach Camp	Beautiful Curves	
18:30	初心者クラス	ZUMBA	Core Max	初心者クラス	初心者クラス	12:15	6packs	Hollywood Star	
19:30	Hollywood Star	Beautiful Curves	Peach Camp	Core Max	ZUMBA	15:15	初心者クラス	suns Bootcamp	
20:30	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	Challenge Time	16:15	ZUMBA	初心者クラス	
プログラム紹介	初心者クラス 運動を始めたい方、 体力に自信がない方向けの プログラムです。		suns Bootcamp 刺激が欲しいアナタへ！ 筋力&持久力アップを狙う プログラムです。		Core Max 体幹を鍛えるプログラム です。体の内側から引き 締めましょう！		17:15	Beautiful Curves	Core Max
	6packs 腹筋を割りたい方は コチラがおすすめ！ お腹周りの引き締めに 特化したプログラムです。		Hollywood Star お尻・太もも周りに集中的に アプローチして、キュッと引 き締まった美尻・美脚を手 入れましょう！※女性必見		Challenge Time その日によってメニューが 変わります！！ 多数のプログラムから 選択可能です！		18:15	Challenge Time	Challenge Time
	Beautiful Curves くびれを作って、 美しいボディライ ンを目指すための プログラムです。 ※女性必見		Peach Camp 有酸素運動を多く取 り入れ、下半身痩せ とヒップアップを目 指します。 ※女性必見						