

2021年 1月 予定表

※1~4日、11日(月)は休業日とさせていただきます。

	MON	TUE	WED	THU	FRI		SAT	SUN		
16:30	初心者クラス	suns Bootcamp	初心者クラス	6packs	Peach Camp	10:15	初心者クラス	Break Up		
17:30	6packs	初心者クラス	Hollywood Star	ZUMBA	suns Bootcamp	11:15	Peach Camp	初心者クラス		
18:30	Beautiful Curves	ZUMBA	Core Max	Break Up	初心者クラス	12:15	6packs	Hollywood Star		
19:30	Break Up	Beautiful Curves	Peach Camp	Core Max	Hollywood Star	15:15	初心者クラス	suns Bootcamp		
20:30	Challenge Time	Challenge Time	ZUMBA	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 に入れましょう！※女性必見		Break Up 腕や肩回りなどの上半身を 鍛えたい方向けです。 逞しい上半身を目指し ましょう！		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	