

4月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

2018年4月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
	スタミナアップ 9:00～10:00 エクサキック 11:00～11:50 快眠ストレッチ12:00～12:50 ベーシック(安謝)20:00～21:00	ベーシック 15:00～16:00 ベーシック 19:30～20:30 ステップアップ 20:50～21:50	スタミナアップ 9:00～10:00 エクサキック 11:00～11:50 快眠ストレッチ12:00～12:50 キック&ストレッチ(安謝) 20:00～21:30	スタミナアップ 9:00～10:00 ベーシック 19:20～20:20	スタミナアップ 9:00～10:00 ベーシック 13:00～14:00 ステップアップ 14:15～15:15	休館 いちご狩り
9	10	11	12	13	14	15
	スタミナアップ 9:00～10:00 エクサキック 11:00～11:50 快眠ストレッチ12:00～12:50 ベーシック(安謝)20:00～21:00	ベーシック 15:00～16:00 ベーシック 19:30～20:30 ステップアップ 20:50～21:50	スタミナアップ 9:00～10:00 エクサキック 11:00～11:50 快眠ストレッチ12:00～12:50 キック&ストレッチ(安謝) 20:00～21:30	スタミナアップ 9:00～10:00 ベーシック 19:20～20:20	スタミナアップ 9:00～10:00 ベーシック 13:00～14:00 ステップアップ 14:15～15:15	休館
16	17	18	19	20	21	22
	スタミナアップ 9:00～10:00 エクサキック 11:00～11:50 快眠ストレッチ12:00～12:50 ベーシック(安謝)20:00～21:00	ベーシック 15:00～16:00 ベーシック 19:30～20:30 ステップアップ 20:50～21:50	スタミナアップ 9:00～10:00 エクサキック 11:00～11:50 快眠ストレッチ12:00～12:50 キック&ストレッチ(安謝) 20:00～21:30	スタミナアップ 9:00～10:00 ベーシック 19:20～20:20	スタミナアップ 9:00～10:00 ベーシック 13:00～14:00 ステップアップ 14:15～15:15	休館
23	24	25	26	27	28	29
	スタミナアップ 9:00～10:00 エクサキック 11:00～11:50 快眠ストレッチ12:00～12:50 ベーシック(安謝)20:00～21:00	ベーシック 15:00～16:00 ベーシック 19:30～20:30 ステップアップ 20:50～21:50	スタミナアップ 9:00～10:00 エクサキック 11:00～11:50 快眠ストレッチ12:00～12:50 キック&ストレッチ(安謝) 20:00～21:30	スタミナアップ 9:00～10:00 ベーシック 19:20～20:20	スタミナアップ 9:00～10:00 ベーシック 13:00～14:00 ステップアップ 14:15～15:15	休館 女子部ワイン会
30						
祝日						

※ 4月はお休み無しです。

※ 4/8(日)にいちご狩りを計画しています。ご参加ください(^^♪

※ 4/29(日)に女子部ワイン会を予定しています。ご参加ください(^^♪