

5月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

2018年5月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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 8:30ジム出発
7	8	9	10	11	12	13
	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 えら部 スクールフェスティバル
14	15	16	17	18	19	20
	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	お休み	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 20:30真樹ジム合同親睦会	休館 ふち断食講座 9:30~11:30
21	22	23	24	25	26	27
	お休み	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
28	29	30	31			
	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	お休み			

- ※ GWも通常通りにクラスを行ないます。どうぞご参加ください。
- ※ 5/6にいちご狩りを予定しています。ご希望の方はご連絡ください。
- ※ 5/13(日)はスクールフェスティバルがあります。いろいろなセミナーが無料で受講できます。ぜひいらしてください！
- ※ 5/19(土)20:30より真樹ジム全体の合同親睦会を開催します。参加ご希望の方はご連絡をお願いします。
- ※ 5/20(日)にプチ断食体験講座を開催します。興味のある方、ご参加ください。予約が必要です。
- ※ 5月のお休み : 5/16(水)、5/22(火)、5/31(木)にお休みをいただきます。ご注意ください。