

10月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

2018年10月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
月曜日 クラス無し	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	9/14の振替クラス 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
8	9	10	11	12	13	14
月曜日 クラス無し	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	アマチュアキックボクシング大会 場所:ネーブルカテナ 10:30～
15	16	17	18	19	20	21
月曜日 クラス無し	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	プチ断食体験講座 12:00～14:00
22	23	24	25	26	27	28
月曜日 クラス無し	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
29	30	31				
月曜日 クラス無し	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				

- ※ 10月は火曜日と水曜日が5回あります。
- ※ 火曜日は、10/30、水曜日は10/17にお休みをいただきます。
- ※ 10/14(日)にアマチュアキックボクシング大会があります。観戦無料です。詳細はお尋ねください。
- ※ 10/21(日)12時からプチ断食1日体験講座を開催します。