

11月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

2018年11月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			スタミナアップ 9:00~10:00 エクサキック 11:00~11:50 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	ハロウィン パーティー 17時~20時
5	6	7	8	9	10	11
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 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
12	13	14	15	16	17	18
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 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
19	20	21	22	23	24	25
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	お休み	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
26	27	28	29	30	12月1日	
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 キック&ストレッチ(安謝) 20:00~21:30	お休み	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

※ 11月は木曜日と金曜日が5回あります。

※ 木曜日は、11/22、金曜日は11/30にお休みをいただきます。

※ 11/4(日)ハロウィンパーティーを予定しています。ご参加ください♪