

## 12月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

2018年12月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					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
3	4	5	6	7	8	9
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
10	11	12	13	14	15	16
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 真樹ジム忘年会19時～	休館
17	18	19	20	21	22	23
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
24	25	26	27	28	29	30
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	年末休み	年末休み

※ 12/15(土)は真樹ジム合同忘年会を予定しています。ご参加ください♪

※ 年内の最終営業日は12月28日(金)です。年明けは1月4日(金)スタートです。