

2月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

2019年2月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------------|--|---|---|---|--|-------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 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 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 | 女子部新年会 <u>18:00~</u> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 筋トレクラス 11:30~12:30 | 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 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 筋トレクラス 11:30~12:30 | 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 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |
| 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 | | | |

※ 2月から月曜日にユキナさんによるサンドバッグと筋トレのクラスがスタートします。2月は第2&第3月曜日です。

※ 2/10(日)に女子部の新年会を予定しています(於:真樹ジム)。どうぞご参加ください。

※ 2月はお休み無しです。