

4月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

2019年4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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
8	9	10	11	12	13	14
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
15	16	17	18	19	20	21
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
22	23	24	25	26	27	28
筋トレクラス 11:30~12:30	クラス休み	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	女子部 親睦会
29	30					
クラス休み	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 ベーシック(安謝)20:00~21:00					

※ 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あります。ご参加ください♪ ※4/29はお休みです。

※ 4月は月曜日と火曜日が5回あるので1回づつお休みをいただきます。23日(火)と29日(月)です。

※ 4月28日(日)に女子部親睦会を予定しています。お時間ある方、ぜひご参加ください♪