

9月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

体験は、初級クラスのエクサキッククラスまたはベーシッククラスへご予約ください

2019年9月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
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
9	10	11	12	13	14	15
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
16	17	18	19	20	21	22
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
23	24	25	26	27	28	29
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	ビーチBBQ
30	10月1日					
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 ベーシック(安謝) 20:00~21:00					

※ 9月は月曜日が5回あるので30日(月)にお休みをいただきます。

※ 9月3日(火)は勝手ながら午前中のクラスをお休みさせていただきます。代わりに10月1日(火)まで9月のスケジュールとしてカウントしてください。どうぞよろしくお願いいたします。

※ 9月29日(日)にビーチBBQを予定しています。詳細はジム掲示板をご覧ください♪