

4月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

体験は、ベーシッククラスへご予約ください

2020年4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ベーシック 15:00~16:00 (ミット) 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 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 (ミット) 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 (ミット) ベーシック 19:20~20:20	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 13:00~14:00 ステップアップ 14:15~15:15 (ミット)	休館
6	7	8	9	10	11	12
筋トレクラス 11:30~12:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 (ミット) ベーシック 20:00~21:00 ミット 21:00~	ベーシック 15:00~16:00 (ミット) 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 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 (ミット) 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 (ミット) ベーシック 19:20~20:20	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 13:00~14:00 ステップアップ 14:15~15:15 (ミット)	休館
13	14	15	16	17	18	19
筋トレクラス 11:30~12:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 (ミット) ベーシック 20:00~21:00 ミット 21:00~	ベーシック 15:00~16:00 (ミット) 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 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 (ミット) 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 (ミット) ベーシック 19:20~20:20	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 13:00~14:00 ステップアップ 14:15~15:15	休館
20	21	22	23	24	25	26
筋トレクラス 11:30~12:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 (ミット) ベーシック 20:00~21:00 ミット 21:00~	ベーシック 15:00~16:00 (ミット) 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 (ミット) ベーシック 19:20~20:20	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 13:00~14:00 ステップアップ 14:15~15:15 (ミット)	休館
27	28	29	30			
筋トレクラス 11:30~12:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 (ミット) ベーシック 20:00~21:00 ミット 21:00~	お休み	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 (ミット) キック&ストレッチ(安謝) 20:00~21:30			

※ 水曜日と木曜日が5週あるので1回づつお休みをいただきます。23日(木)と29日(水)がお休みです。

※ 火曜日の夜のベーシッククラスと木曜日のキック&ストレッチクラスは、安謝教室です。