

# 11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11月

月	火	水	木	金	土	日
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	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 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) スーパーリング 20:00~21:30	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
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
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 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	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 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) スーパーリング 20:00~21:30	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
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	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 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) スーパーリング 20:00~21:30	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
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
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 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	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 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) スーパーリング 20:00~21:30	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
<b>30</b>						
筋トレクラス 11:30~12:30						

※ 月曜日が5週あるので1回お休みをいただきます。16日(月)がお休みです。

※ 3日(火)、23日(月)は祝日ですが通常通りクラスあります。