

12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12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------------|--|--|--|---|--|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 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 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 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 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 筋トレクラス 11:30~12:30 | お休み | 年末 休館 | 年末 休館 | | | |

※ 火曜日は5週あるので1回お休みをいただきます。29日(火)がお休みです。

※ 12月は29日までジム開いています。30日、31日は年末で休館となります。年始は4日からとなります。