

# 1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

2021年1月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				休館	休館	休館
4	5	6	7	8	9	10
筋トレクラス 11:30~12:30	スタミナアップ 9:00~10:00 ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	ステップアップ 10:00~11:00 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 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 17:00~19:30 個別指導	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
11	12	13	14	15	16	17
筋トレクラス 11:30~12:30	スタミナアップ 9:00~10:00 ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	ステップアップ 10:00~11:00 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 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 17:00~19:30 個別指導	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
18	19	20	21	22	23	24
筋トレクラス 11:30~12:30	スタミナアップ 9:00~10:00 ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	ステップアップ 10:00~11:00 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 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 17:00~19:30 個別指導	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
25	26	27	28	29	30	31
筋トレクラス 11:30~12:30	スタミナアップ 9:00~10:00 ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	ステップアップ 10:00~11:00 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 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 17:00~19:30 個別指導	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

※今月はお休みはありません。

※ クラス変更！ 水曜日15:00からのベーシッククラスはなし。水曜日10:00からステップアップクラス追加。