

## 4月 真樹ジムオキナワ女子部 クラススケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			スタミナアップ9時～10時 (朝)ベーシック11時～12時 (夕)ベーシック19時～20時	スタミナアップ9時～10時 個別練習17時～19時	スタミナアップ9時～10時 ベーシック13時～14時 ステップアップ14:15～15:15	休館
5	6	7	8	9	10	11
筋トレクラス 11時30分～12時30分	スタミナアップ9時～10時 (朝)ベーシック11時～12時 (夕)ベーシック19時～20時	ステップアップ10時～11時 ベーシック19時半～20時半 ステップアップ20:50～21:50	スタミナアップ9時～10時 (朝)ベーシック11時～12時 (夕)ベーシック19時～20時	スタミナアップ9時～10時 個別練習17時～19時	スタミナアップ9時～10時 ベーシック13時～14時 ステップアップ14:15～15:15	休館
12	13	14	15	16	17	18
筋トレクラス 11時30分～12時30分	スタミナアップ9時～10時 (朝)ベーシック11時～12時 (夕)ベーシック19時～20時	ステップアップ10時～11時 ベーシック19時半～20時半 ステップアップ20:50～21:50	スタミナアップ9時～10時 (朝)ベーシック11時～12時 (夕)ベーシック19時～20時	スタミナアップ9時～10時 個別練習17時～19時	スタミナアップ9時～10時 ベーシック13時～14時 ステップアップ14:15～15:15	休館
19	20	21	22	23	24	25
筋トレクラス 11時30分～12時30分	スタミナアップ9時～10時 (朝)ベーシック11時～12時 (夕)ベーシック19時～20時	ステップアップ10時～11時 ベーシック19時半～20時半 ステップアップ20:50～21:50	スタミナアップ9時～10時 (朝)ベーシック11時～12時 (夕)ベーシック19時～20時	休み	スタミナアップ9時～10時 ベーシック13時～14時 ステップアップ14:15～15:15	休館
26	27	28	29	30		
筋トレクラス 11時30分～12時30分	スタミナアップ9時～10時 (朝)ベーシック11時～12時 (夕)ベーシック19時～20時	ステップアップ10時～11時 ベーシック19時半～20時半 ステップアップ20:50～21:50	休み	スタミナアップ9時～10時 個別練習17時～19時		

火、木は20時から個別練習あり。 今月、木と金は5週あるので23日、29日はクラスお休みになります。