

1月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

2019年1月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	休み	休み	休み	スタミナアップ 9:00~10:00 ベーシック 19:20~20:20	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
7	8	9	10	11	12	13
月曜日 クラス無し	スタミナアップ 9:00~10:00 エクサキック 11:00~11:50 快眠ストレッチ12:00~12:50 ベーシック(安謝)20:00~21:00	ベーシック 15:00~16:00 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 エクサキック 11:00~11:50 快眠ストレッチ12:00~12:50 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 ベーシック 19:20~20:20	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
14	15	16	17	18	19	20
月曜日 クラス無し	スタミナアップ 9:00~10:00 エクサキック 11:00~11:50 快眠ストレッチ12:00~12:50 ベーシック(安謝)20:00~21:00	ベーシック 15:00~16:00 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 エクサキック 11:00~11:50 快眠ストレッチ12:00~12:50 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 ベーシック 19:20~20:20	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	プチ断食講座 9:30~11:30 @真樹ジムオキナワ
21	22	23	24	25	26	27
月曜日 クラス無し	スタミナアップ 9:00~10:00 エクサキック 11:00~11:50 快眠ストレッチ12:00~12:50 ベーシック(安謝)20:00~21:00	ベーシック 15:00~16:00 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 エクサキック 11:00~11:50 快眠ストレッチ12:00~12:50 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 ベーシック 19:20~20:20	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 20:30 真樹ジム新年会@ジム	休館
28	29	30	31			
月曜日 クラス無し	スタミナアップ 9:00~10:00 エクサキック 11:00~11:50 快眠ストレッチ12:00~12:50 ベーシック(安謝)20:00~21:00	ベーシック 15:00~16:00 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 エクサキック 11:00~11:50 快眠ストレッチ12:00~12:50 キック&ストレッチ(安謝) 20:00~21:30			

※ 新年のクラスは1月4日(金)スタートです。

※ 1月20日(日)にプチ断食講座を予定しています。

※ 1月26日(土)20:30から真樹ジムオキナワの新年会を予定しています。ご参加ください。詳細はジム掲示板をご覧ください。