

アダルト スモールグループ クラス

2019 サマー スケジュール

	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
7:00am-8:00am	STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ		MOBILITY モビリティ		STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ	
9:00am-10:00am	CORE + CARDIO コア&カーディオ	GLUTES & CORE グルート&コア	STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ	SPIN-CORE スピン コア	CORE + CARDIO コア&カーディオ	STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ
11:00am-12:00pm	GLUTES & CORE グルート&コア			STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ	GLUTES & CORE グルート&コア	WEEKEND WARRIOR ウィークエンドウォーリアー
1:00pm-2:00pm			COMP & RECOVER コンプリートリカバー			GLUTES & CORE グルート&コア
7:00pm-8:00pm	STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ	SPIN-CORE スピン コア	GLUTES & CORE グルート&コア	CORE + CARDIO コア&カーディオ	STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ	
8:00pm-9:00pm	CORE + CARDIO コア&カーディオ	STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ	CORE + CARDIO コア&カーディオ	STRENGTH + STRETCH ストレングス&ストレッチ	GLUTES & CORE グルート&コア	