

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う「イノアの(変則)特別時間割」


12月12日(土)～21日(月)

	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)		
	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン	ジム ホール	ブン ブン
8:00			男性 体力								男性 体力	
9:00	エア ラック	ラウト										
10:00				リズム								
11:00	リズム	初心者 講座	基本									
12:00	リズム			リズム								
13:00		G ボール	エゴス キュー									
14:00	親子1	パワー アップス トレッチ	スト レッチ	エア ラック								
15:00	子ども 1& 保護者	脚腰機 能改善		脳トレ 運動講 座								
16:00	子ども 2& 保護者	New										
17:00	子ども 3& 保護者			親子 総合								
18:00												
19:00				発展								
20:00												
21:00				ヒーリン グ&リ								

 決まった人のみ受講可 = 赤以外は誰でも受講可

 **太字** 特別クラス(イノアチケット1枚で受講可)

 **New**
 矢印
新しいクラスです

 **無料**
無料開放日(無料体験日)です

は、いつもと時間が違うクラス...**ご注意ください**