

ONE THOUSAND TONE

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE		14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE	14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE	10:30~11:30 (60) BODY AND SOUL SHIZUKA 15:00~16:00 (60) PENALTY BOX@ HANAE	11:00~12:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE	15:00~16:00 (60) キックボクシングクラス 安川侑己
19:00~20:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE	19:00~19:45 (45) アニマルフロー (45) YUKIE		18:30~19:30 (60) BODY AND SOUL SHIZUKA	20:00~21:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE		
	20:00~21:00 (60) TRAINING (60) YUKIE					
9	10	11	12	13	14	15
		14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE	14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE	10:30~11:30 (60) BODY AND SOUL SHIZUKA	11:00~12:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE	15:00~16:00 (60) キックボクシングクラス 安川侑己
	19:00~19:45 (45) アニマルフロー (45) YUKIE		18:30~19:30 (60) BODY AND SOUL SHIZUKA	20:00~21:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE		
	20:00~21:00 (60) TRAINING (60) YUKIE					
16	17	18	19	20	21	22
14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE		14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE	14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE	10:30~11:30 (60) BODY AND SOUL SHIZUKA 15:00~16:00 (60) PENALTY BOX@ HANAE	11:00~12:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE	15:00~16:00 (60) キックボクシングクラス 安川侑己
19:00~20:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE	19:00~19:45 (45) アニマルフロー (45) YUKIE		18:30~19:30 (60) BODY AND SOUL SHIZUKA	20:00~21:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE		
	20:00~21:00 (60) TRAINING (60) YUKIE					
23	24	25	26	27	28	29
14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE		14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE	14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE	10:30~11:30 (60) BODY AND SOUL SHIZUKA 15:00~16:00 (60) PENALTY BOX@ HANAE	11:00~12:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE	15:00~16:00 (60) キックボクシングクラス 安川侑己
19:00~20:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE	19:00~19:45 (45) アニマルフロー (45) YUKIE		18:30~19:30 (60) BODY AND SOUL SHIZUKA	20:00~21:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE		
	20:00~21:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE					
30	31					
14:00~15:00 (60) CROSS TRAINING(60) YUKIE						
19:00~20:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE	19:00~19:45 (45) アニマルフロー (45) YUKIE					
	20:00~21:00 (60) CROSS TRAINING (60) YUKIE					

