

MON 月

TUE 火

WED 水

THU 木

FRI 金

SAT 土

SUN 日

9:00						
10:00						
11:00						
12:00					11:30 ~ 12:30 Boot Camp 60 Yukie	
13:00				13:00 ~ 14:00 Body and Soul 60 Shizuka		
14:00	14:00 ~ 15:00 Boot Camp 60 Yukie	14:00 ~ 15:00 Boot Camp 60 Yukie	14:00 ~ 15:00 Boot Camp 60 Yukie	14:00 ~ 15:00 Boot Camp 60 Yukie		
15:00				15:00 ~ 16:00 PENALTY BOX 60 HANAE		15:00 ~ 16:00 キックボクシング 60 侑己
16:00						
17:00						
18:00			17:30 ~ 18:30 HIIT TRAINING KAZU			
19:00	19:00 ~ 20:00 Boot Camp 60 Yukie		19:00 ~ 20:00 Body and Soul 60 Shizuka	19:00 ~ 20:00 Body and Soul 60 Shizuka		
20:00						
21:00						



10000
THOUSAND

SENNONJI
ORIGINAL
FITNESS
PROGRAM

* 7/1 PENALTY BOXは休講となります。
 * 7/10 7/31 キックボクシングは休講となります。
 * 7/27 HIIT TRAINING は休講となります。