

1月のプログラム予定

担当インストラクター 阪本由美子

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 元日
2	3	4	5 K-1 FIT FIGHT 10:00~11:00	6	7 ボディメイク 18:30~19:15	8
9	10 成人の日 ボディメイク 13:00~14:00	11	12 K-1 FIT FIGHT 10:00~11:00	13	14	15 K-1 FIT FIGHT 13:00~14:00
16	17 ボディメイク 10:15~11:00	18	19 K-1 FIT FIGHT 10:00~11:00	20	21 ボディメイク 18:30~19:15	22
23	24 ボディメイク 10:15~11:00	25	26 K-1 FIT FIGHT 10:00~11:00	27	28	29 K-1 FIT FIGHT 13:00~14:00
30	31 ボディメイク 10:15~11:00	1	2	3	4	5