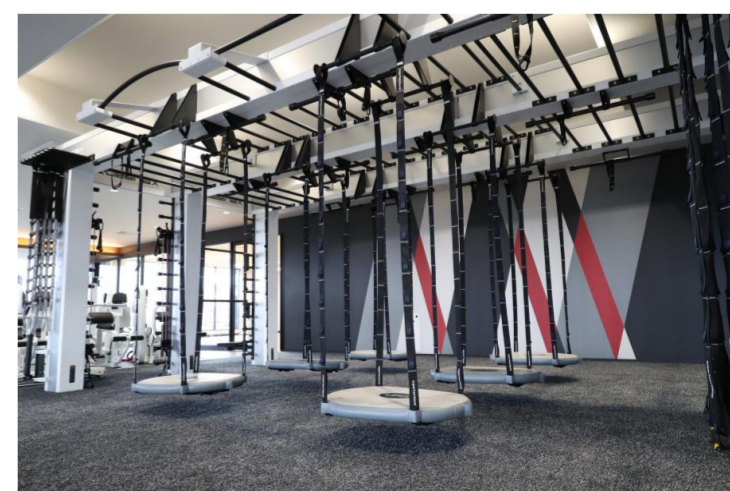


# Queenax 2019年1月～ LESSON PROGRAM

更新日  
12月28日

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	10:30-11:00 Queenaxサーキット 奥田【定員6名】							10:30
11:00								11:00
11:30							11:30-12:00 ファクターF 浅原【定員4名】	11:30
12:00			12:00-12:30 TRX I 奥田【定員6名】			11:45-12:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1		12:00
12:30						TAEZO 【定員6名】		12:30
13:00					13:00-13:30 Queenaxサーキット 堀越【定員6名】		13:00-13:30 TRX II 堀越【定員6名】	13:00
13:30						13:15-13:45 Queenaxプランコ 奥田【定員6名】		13:30
14:00						<b>【女性限定】</b>		14:00
14:30		14:00-14:30 ファクターF 浅原【定員4名】				14:00-14:30 Hip Camp 瀧田【定員6名】		14:30
15:00		<b>【女性限定】</b>	<b>【女性限定】</b>					15:00
15:30	15:00-15:30 Queenaxプランコ 奥田【定員6名】	15:00-15:30 Hip Camp 瀧田【定員6名】	15:00-15:30 Hip Camp 瀧田【定員6名】					15:30
16:00					15:30-16:30 ANTI GRAVITY Fundamental 1	<b>【女性限定】</b>		16:00
16:30					mana 【定員6名】	15:45-16:15 Hip Camp 瀧田【定員6名】		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30						18:00-18:30 TRX I 堀越【定員6名】		18:30
19:00				18:45-19:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1	19:00-20:00 ANTI GRAVITY Fundamental 1			19:00
19:30				TAEZO 【定員6名】	mana 【定員6名】			19:30
20:00		19:45-20:15 Queenaxサーキット 堀越【定員6名】						20:00
20:30		20:30-21:00 TRX II 堀越【定員6名】	20:30-21:00 ANTI GRAVITY					20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30



※Queenaxのプログラムは、30分前よりジム内受付台帳にお名前を記入の上、ご参加となります。