



**Lächeln**  
Boxing & Fitness

# エクササイズ on 2階マット スケジュール

## 8 月

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>
		12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:00~ <b>ス</b>
			12:45~ <b>ス</b>		15:15~ <b>バ</b>
		19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	
			20:00~ <b>ス</b>		
6	7	8	9	10	11
10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	ジム休館
12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>バ</b>	
	12:45~ <b>ス</b>		12:45~ <b>ス</b>		
19:15~ <b>エ</b>					
	20:00~ <b>ス</b>		20:00~ <b>ス</b>		
13	14	15	16	17	18
ジム休館	ジム休館	ジム休館	ジム休館	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>
				12:15~ <b>バ</b>	12:00~ <b>ス</b>
					15:15~ <b>バ</b>
				19:15~ <b>エ</b>	
				20:00~ <b>バ</b>	
20	21	22	23	24	25
10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>
12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>バ</b>		12:15~ <b>エ</b>	12:00~ <b>ス</b>
	12:45~ <b>ス</b>		12:45~ <b>バ</b>		15:15~ <b>バ</b>
19:15~ <b>エ</b>					
	20:00~ <b>ス</b>		20:00~ <b>ス</b>		
27	28	29	30	31	
10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	
12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	
	12:45~ <b>ス</b>		12:45~ <b>ス</b>		
19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>バ</b>	19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	
20:00~ <b>バ</b>	20:00~ <b>ス</b>		20:00~ <b>ス</b>	20:00~ <b>バ</b>	

**エ**:エアロビクス      **バ**:バレエストレッチ      **ス**:ストレッチポール®

※スケジュール変更や、参加人数・マット使用状況・その他諸事情等での開始時間の前後がございますことをご了承ください。