



Lächeln
Boxing & Fitness

エクササイズ on 2階マット スケジュール 12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--|---|
| | | | | | 1 |
| | | | | | 10:45~ エ 12:00~ ス 15:15~ バ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10:45~ エ 12:15~ バ | 10:45~ バ 12:15~ または 12:45~ バ 18:45~ エ | 10:45~ エ 12:15~ エ 18:45~ エ | 10:45~ バ 12:15~ エ 12:45~ ス 19:15~ エ 20:00~ ス | 10:45~ バ 12:15~ エ 19:15~ エ 20:00~ バ | 10:45~ エ 12:00~ ス 15:15~ エ |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10:45~ バ 12:15~ エ 19:15~ エ 20:00~ バ | 10:45~ エ 12:15~ エ 12:45~ ス 18:45~ エ 20:00~ ス | 10:45~ エ 12:15~ バ 18:45~ エ 20:40~ エ | 10:45~ エ 12:15~ エ 12:45~ ス 19:15~ エ 20:00~ ス | 10:45~ バ 12:15~ エ 19:15~ エ | 10:45~ エ 12:00~ ス 15:15~ エ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 10:45~ エ 12:15~ エ 19:15~ エ | 10:45~ バ 12:15~ または 12:45~ バ 18:45~ エ 20:00~ ス | 10:45~ バ 12:15~ エ 18:45~ エ 20:40~ エ | 10:45~ エ 12:15~ エ 12:45~ ス 19:15~ エ 20:00~ ス | 10:45~ エ 12:15~ バ 19:15~ エ 20:00~ バ | 10:45~ エ 12:00~ ス 15:15~ バ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ジム休館 | 10:45~ エ 12:15~ バ 12:45~ ス 18:45~ エ 19:15~ バ 20:00~ ス | 10:45~ バ 12:15~ エ 18:45~ エ 20:40~ エ | 10:45~ エ 12:15~ エ 12:45~ ス 19:00~ エ 20:00~ ス | 10:45~ バ 12:15~ エ 19:00~ エ | ジム休館 |

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。