



**Lächeln**  
Boxing & Fitness

# エクササイズ on 2階マット スケジュール

2019 1 月

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ジム休館	ジム休館	ジム休館	10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>工</b>
				12:15~ <b>工</b>	12:00~ <b>ス</b>
					15:15~ <b>工</b>
				19:15~ <b>工</b>	
7	8	9	10	11	12
10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>工</b>
12:15~ <b>バ</b>	12:15~ または 12:45~ <b>バ</b>	12:15~ <b>工</b>	12:15~ <b>工</b>	12:15~ <b>工</b>	12:00~ <b>ス</b>
		12:45~ <b>バ</b>	12:45~ <b>ス</b>	12:45~ <b>バ</b>	15:15~ <b>バ</b>
	18:45~ <b>工</b>	18:45~ <b>工</b>			
19:15~ <b>工</b>	19:15~ <b>バ</b>		19:15~ <b>工</b>	19:15~ <b>工</b>	
20:00~ <b>ス</b>	20:00~ <b>ス</b>	20:40~ <b>工</b>	20:00~ <b>ス</b>	20:00~ <b>ス</b>	
14	15	16	17	18	19
ジム休館	10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>工</b>
	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>工</b>	12:15~ <b>工</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:00~ <b>ス</b>
	12:45~ <b>ス</b>		12:45~ <b>ス</b>		15:15~ <b>工</b>
	18:45~ <b>工</b>	18:45~ <b>工</b>	19:15~ <b>工</b>	19:15~ <b>工</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:40~ <b>工</b>	20:00~ <b>ス</b>		
21	22	23	24	25	26
10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>工</b>
12:15~ <b>工</b>	12:15~ または 12:45~ <b>バ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>工</b>	12:15~ <b>工</b>	12:00~ <b>ス</b>
			12:45~ <b>ス</b>		15:15~ <b>工</b>
	18:45~ <b>工</b>	18:45~ <b>工</b>			
19:15~ <b>工</b>	19:15~ <b>バ</b>		19:15~ <b>工</b>	19:15~ <b>工</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:40~ <b>工</b>	20:00~ <b>ス</b>		
28	29	30	31		
10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>工</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>バ</b>		
12:15~ <b>工</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>工</b>	12:15~ <b>工</b>		
	12:45~ <b>ス</b>	12:45~ <b>バ</b>	12:45~ <b>ス</b>		
19:15~ <b>工</b>	18:45~ <b>工</b>	18:45~ <b>工</b>	19:15~ <b>工</b>		
	20:00~ <b>ス</b>	20:40~ <b>工</b>	20:00~ <b>ス</b>		

**工**: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。