

エクササイズ on 2階マット スケジュール

2019 **2月**

月	火	水	木	金	土
				11	2
				10:45~ <u>T</u> 12:15~ <u>T</u>	ジム休館
			7	19:15~ <u>工</u>	
4	5	6	/	8	9
	10:45~ / \		10:45~ /		10:45~ <u>I</u>
12:15~ <u> </u>	12:15~ または / ヾ	12:15~ <u> </u>	12:15~ <u>I</u>	12:15~ / 1	12:00~ 🔀
	12:45~		12:45 ~ ス		15:15~ / \(\)
	<u>エアロと</u>	18:45~ 工			
19:15~ 工	バレエ		19:15~ I	19:15~ I	
	開始時間はチラシを ご覧ください	20:40~ 工	20:00~ ス		
11	12	13	14	15	16
ジム休館	10:45~ I	10:45~ / \(^*\)	10:45~ I	10:45~ I	10:45~ I
	12:15~ / \(\)	12:15~ <u>工</u>	12:15~ <u>工</u>	12:15~ / 1	12:00~ 🔼
	12:45~ 🔀		12:45~ ス		15:15~ I
	18:45~ / \	18:45~ 工			
	19:15~ 工		19:15~ 工	19:15~ 工	
	20:00~ ス	20:40~ 工	20:00~ ス		
18	19	20	21	22	23
10:45~ / 1	10:45~ / 1	10:45~ 工	10:45~ I	10:45~ I	
12:15~ 工	12:15~ または / ヾ	12:15~ 工	12:15~ / 1	12:15~ / 1	
	または / ヾ 12:45~		12:45 ~ ス		`` / <i>L</i> L &-
	18:45~ 工	18:45~ 工			ジム休館
19:15~ 工	19:15~ / 1		19:15~ 工	19:15~ 工	
	20:00~ ス	20:40~ I	20:00~ ス		
25	26	27	28		
10:45~ 工	10:45~ / 1	10:45~ 工	10:45~ 工		
12:15~ / 1	12:15~ または / ヾ	12:15~ / 1	12:15 ~ 工		
	12:45~		12:45 ~ ス		
19:15~ 工	19:15~ / 1	18:45~ 工	19:15~ 工		
•		20:40~ 工	20:00~ ス		

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。