



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
				1	2
				10:45~ 12:15~ 19:15~	ジム休館
4	5	6	7	8	9
10:45~ 12:15~ 19:15~	10:45~ 12:15~ または 12:45~ エアロと バレエ 開始時間はチラシを ご覧ください	10:45~ 12:15~ 18:45~ 20:40~	10:45~ 12:15~ 12:45~ 19:15~ 20:00~	10:45~ 12:15~ 19:15~	10:45~ 12:00~ 15:15~
11	12	13	14	15	16
ジム休館	10:45~ 12:15~ 12:45~ 18:45~ 19:15~ 20:00~	10:45~ 12:15~ 18:45~ 20:40~	10:45~ 12:15~ 12:45~ 19:15~ 20:00~	10:45~ 12:15~ 19:15~	10:45~ 12:00~ 15:15~
18	19	20	21	22	23
10:45~ 12:15~ 19:15~	10:45~ 12:15~ または 12:45~ 18:45~ 19:15~ 20:00~	10:45~ 12:15~ 18:45~ 20:40~	10:45~ 12:15~ 12:45~ 19:15~ 20:00~	10:45~ 12:15~ 19:15~	ジム休館
25	26	27	28		
10:45~ 12:15~ 19:15~	10:45~ 12:15~ または 12:45~ 19:15~	10:45~ 12:15~ 18:45~ 20:40~	10:45~ 12:15~ 12:45~ 19:15~ 20:00~		

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。