



Lächeln
Boxing & Fitness

エクササイズ on 2階マット スケジュール

2019 4月

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
10:45~ バ	10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ コ	10:45~ エ
12:15~ エ	12:15~ エ	12:15~ バ	12:15~ エ	12:15~ エ	12:00~ ス
	12:45~ ス		12:45~ ス		15:00~ コ
19:15~ エ	18:45~ エ	18:45~ エ	19:15~ エ	19:15~ バ	
	20:00~ ス	20:30~ エ	20:00~ ス		
8	9	10	11	12	13
10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ コ	10:45~ エ	10:45~ エ
12:15~ コ	12:15~ バ	12:15~ エ	12:15~ エ	12:15~ バ	12:00~ ス
	12:45~ ス		12:45~ ス		15:00~ エ
	18:45~ エ	18:45~ エ			
19:15~ エ	19:15~ バ		19:15~ エ	19:15~ エ	
	20:00~ ス	20:30~ エ	20:00~ ス		
15	16	17	18	19	20
10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ コ	10:45~ エ
12:15~ エ	12:15~ バ	12:15~ コ	12:15~ バ	12:15~ エ	12:00~ ス
	12:45~ ス		12:45~ ス		15:00~ コ
	18:45~ エ	18:45~ エ			
19:15~ エ			19:15~ エ	19:15~ バ	
	20:00~ ス	20:30~ エ	20:00~ ス		
22	23	24	25	26	27
10:45~ エ	11:00~ バ	10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ エ
12:15~ バ		12:15~ エ	12:15~ エ	12:15~ エ	12:00~ ス
			12:45~ ス		15:00~ エ
18:45~ エ	18:45~ エ	18:45~ エ			
19:30~ コ			19:15~ エ	19:15~ エ	
	20:00~ ス	20:30~ エ	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® **コ**:コンディショニング&リラクゼーション

※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せうことをご了承ください。

***4月28日(日)~30日(火) ジム休館です**