



# 2F フィットネスプログラムスケジュール 2019 6 月

月	火	水	木	金	土
					1
					10:45~ <b>エ</b>
					12:00~ <b>ス</b>
					15:00~ <b>エ</b>
3	4	5	6	7	8
10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>バ</b>		10:45~ <b>エ</b>
12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>コ</b>	11:00~ <b>バ</b>	12:00~ <b>ス</b>
	12:45~ <b>ス</b>		12:45~ <b>ス</b>		15:00~ <b>コ</b>
	18:45~ <b>エ</b>	18:45~ <b>エ</b>			
19:15~ <b>エ</b>			19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>バ</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:30~ <b>エ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
10	11	12	13	14	15
10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>コ</b>
12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:00~ <b>ス</b>
	12:45~ <b>ス</b>		12:45~ <b>ス</b>		15:00~ <b>エ</b>
	18:45~ <b>エ</b>	18:45~ <b>エ</b>			
19:15~ <b>バ</b>			19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	
20:00~ <b>コ</b>	20:00~ <b>ス</b>	20:30~ <b>エ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
17	18	19	20	21	22
10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>
12:15~ <b>コ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:00~ <b>ス</b>
	12:45~ <b>ス</b>		12:45~ <b>ス</b>		15:00~ <b>エ</b>
	18:45~ <b>エ</b>	18:45~ <b>エ</b>		18:45~ <b>エ</b>	
19:15~ <b>エ</b>			19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>バ</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:30~ <b>エ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
24	25	26	27	28	29
	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>
11:00~ <b>バ</b>	12:15~ <b>コ</b>	12:15~ <b>バ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:15~ <b>エ</b>	12:00~ <b>ス</b>
	12:45~ <b>ス</b>		12:45~ <b>ス</b>		15:00~ <b>コ</b>
	18:45~ <b>エ</b>	18:45~ <b>エ</b>			
19:15~ <b>バ</b>			19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:30~ <b>コ</b>	20:00~ <b>ス</b>		

**エ**:エアロビクス **バ**:パレオストレッチ **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。