



2F フィットネスプログラムスケジュール 2019 7 月

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:00~
	12:45~ 18:45~		12:45~		15:00~
19:15~	20:00~	20:30~	20:00~	19:15~	
8	9	10	11	12	13
10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:00~
	12:45~ 18:45~		12:45~		15:00~
19:15~	20:00~	20:30~	20:00~	19:15~	
15	16	17	18	19	20
ジム休館		10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:00~
			12:45~		15:00~
		18:45~	18:45~		
		20:00~	20:30~	20:00~	20:00~
22	23	24	25	26	27
10:45~ 12:05~		10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:00~
	11:00~		12:45~		15:00~
		18:45~			
19:15~	19:15~		19:15~	19:15~	
20:00~		20:30~	20:00~		
29	30	31			
10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~			
		18:45~			
19:15~	19:15~				
		20:30~			

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してご了承ください。

今月より10:00~14:00の部での2回目のプログラムを時間変更いたします。
先月まで 12:15~ →今月から 12:05~