

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~ I	10:45~ / \(^*\)	10:45~ /	10:45~ I	10:45~ 🗀	10:45~ 🗀
12:05~ / \(\)	12:05~ I	12:05~ I	12:05~ /	12:05~ I	12:00 ~ ス
	12:45 ~ ス		12:45~ 		15:00~ <u> </u>
	18:45~ 工	18:45~ 工			
19:15~ I			19:15~ 工	19:15~ 工	
	20:00~ 🔀	20:30~ I	20:00~ ス		
8	9	10	11	12	13
10:45~ / \(^*\)	10:45~ 工	10:45~ 工	10:45~ / \(^*\)	10:45~ / 1	10:45~ 工
12:05~ 工	12:05~	12:05~ /	12:05~ 工	12:05~ I	12:00 ~ ス
	12:45~ <mark>ス</mark>		12:45~ ス		15:00~ <u> </u>
	18:45~ I	18:45~ I			
19:15~ / 1			19:15~ I	19:15~ I	
20:00~ <u></u>	20:00~ ス	20:30~ I	20:00~ ス		
15	16	17	18	19	20
		10:45~ / 1	10:45~ 工	10:45~ 工	10:45~ 工
	11:00~ / 1	12:05~ 工	12:05~ /	12:05~ / 1	12:00~ ス
25.7 开始			12:45~ ス		15:00~ 🗀
ジム休館	18:45~ I	18:45~ I			
			19:15~ I	19:15~ / \(^*\)	
	20:00~ ス	20:30~ I	20:00~ ス	20:00~ 工	
22	23	24	25	26	27
10:45~ I		10:45~ I	10:45~ /	10:45~ / \(^*\)	10:45~ 🔲
12:05~ I	11:00~ / \(^*\)	12:05~ / \(^*\)	12:05~ I	12:05~ I	12:00~ <mark>ス</mark>
			12:45~ 🔀		15:00~ I
		18:45~ <u></u>			
19:15~ I	19:15~ / \(^*\)		19:15~ I	19:15~ I	
20:00~ ス		20:30~	20:00~ ス		
29	30	31			
10:45~ / \(^*\)	10:45~ I	10:45~ I			
12:05~ I	_	12:05~			
		18:45~ 工			
19:15~ I	19:15~ /				
13110	13110	20:30~ 工			

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すことをご了承ください。