



# 2F フィットネスプログラムスケジュール 2019 8 月

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			10:45~ 12:05~ 12:45~	10:45~ 12:05~ 19:00~ 20:00~	10:45~ 12:00~ 15:00~
5	6	7	8	9	10
10:45~ 12:05~	10:45~ 12:05~ 12:45~ 18:45~	11:00~ 18:45~	10:45~ 12:05~ 12:45~ 19:15~ 20:00~	10:45~ 12:05~ 19:15~	10:45~ 12:00~ 15:00~
12	13	14	15	16	17
ジム休館	11:00~ 19:15~	11:00~ 19:15~	ジム休館	ジム休館	11:00~ 14:00~
19	20	21	22	23	24
10:45~ 12:05~ 12:45~	10:45~ 12:05~ 12:45~ 18:45~	10:45~ 12:05~ 18:45~	10:45~ 12:05~ 12:45~ 19:15~ 20:00~	10:45~ 12:05~	10:45~ 12:00~ 15:00~
26	27	28	29	30	31
10:45~ 12:05~	11:00~ 19:15~	10:45~ 18:45~ 20:30~	10:45~ 12:05~ 12:45~ 19:15~ 20:00~	10:45~ 12:05~ 19:00~ 20:00~	10:45~ 開館 12時まで

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たことをご了承ください。