



# 2F フィットネスプログラムスケジュール 2019 9 月

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>		10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>
12:05~ <b>コ</b>	12:05~ <b>バ</b>	11:00~ <b>バ</b>	12:05~ <b>バ</b>	12:05~ <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>		18:45~ <b>エ</b>	
19:15~ <b>エ</b>			19:15~ <b>エ</b>	19:30~ <b>バ</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:15~ <b>エ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
9	10	11	12	13	14
10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>コ</b>
12:05~ <b>エ</b>	12:05~ <b>エ</b>	12:05~ <b>バ</b>	12:05~ <b>エ</b>	12:05~ <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>			
19:30~ <b>バ</b>			19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:15~ <b>エ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
16	17	18	19	20	21
ジム休館	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>		10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>
	12:05~ <b>コ</b>	12:05~ <b>エ</b>	11:00~ <b>バ</b>	12:05~ <b>バ</b>	
	12:45~ <b>ス</b>				14:00~ <b>ス</b>
	18:45~ <b>エ</b>	18:45~ <b>エ</b>		18:45~ <b>バ</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:15~ <b>コ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
23	24	25	26	27	28
ジム休館		10:45~ <b>エ</b>		10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>
	11:00~ <b>バ</b>	12:05~ <b>バ</b>	11:00~ <b>バ</b>	12:05~ <b>エ</b>	12:00~ <b>ス</b>
		18:45~ <b>エ</b>			15:00~ <b>コ</b>
	19:15~ <b>バ</b>			19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>コ</b>
		20:15~ <b>エ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
30					
10:45~ <b>エ</b>					
12:05~ <b>バ</b>					
19:15~ <b>エ</b>					

**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・フロア使用状況・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。