



2F フィットネスプログラムスケジュール 2019 11 月

月	火	水	木	金	土
				1	2
				10:45~ エ	10:45~ エ
				12:05~ コ	12:00~ ス
					15:00~ エ
				19:15~ エ	
4	5	6	7	8	9
ジム休館	11:00~ バ	10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ バ	11:10~ エ
		12:05~ バ	12:05~ バ	12:05~ エ	
			12:45~ ス		14:00~ コ
	18:45~ エ	18:45~ コ			
			19:15~ エ	19:15~ エ	
		20:00~ ス	20:15~ エ	20:00~ ス	
11	12	13	14	15	16
10:45~ バ	11:00~ バ	10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ エ	11:10~ エ
12:05~ エ		12:05~ エ	12:05~ エ	12:05~ バ	
			12:45~ ス	13:00~ ひ	14:00~ ス
		18:45~ エ		18:45~ バ	
19:15~ エ	19:15~ バ		19:15~ エ	19:30~ ひ	
20:00~ ス		20:15~ コ	20:00~ ス		
18	19	20	21	22	23
10:45~ エ	10:45~ コ	10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ バ	ジム休館
12:05~ バ	12:05~ エ	12:05~ エ	12:05~ バ	12:05~ エ	
	12:45~ ス		12:45~ ス		
	18:45~ エ	18:45~ エ			
19:15~ エ			19:15~ エ	19:15~ エ	
	20:00~ ス	20:15~ エ	20:00~ ス		
25	26	27	28	29	30
11:00~ バ	10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ エ	プログラムなし
	12:05~ エ	12:05~ バ	12:05~ エ	12:05~ バ	
	12:45~ ス		12:45~ ス		
		18:45~ エ		18:45~ バ	
19:15~ バ	19:15~ エ		19:15~ エ	19:30~ エ	
	20:00~ ス	20:15~ エ	20:00~ ス		

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。