



2F フィットネスプログラムスケジュール 2019 12月

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

※2019年12月29日(日)~2020年1月5日(日) 年末年始休館です