



Lächeln
Boxing & Fitness

2F フィットネスプログラムスケジュール 2020 1月

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ エ
12:05~ バ	12:05~ エ	12:05~ エ	12:05~ バ	12:05~ コ	12:00~ ス
	12:45~ ス		12:45~ ス		15:00~ コ
	18:45~ エ	18:45~ エ			
19:15~ エ			19:15~ エ	19:15~ エ	
	20:00~ ス	20:15~ エ	20:00~ ス		
13	14	15	16	17	18
ジム休館	11:00~ バ	10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ エ
		12:05~ コ	12:05~ エ	12:05~ バ	12:00~ ス
			12:45~ ス		15:00~ エ
		18:45~ エ		18:45~ バ	
	19:15~ バ		19:15~ エ	19:30~ ひ	
		20:15~ ス	20:00~ ス	20:10~ エ	
20	21	22	23	24	25
11:00~ バ	10:45~ バ	10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ コ
	11:40~ ひ	12:05~ エ	12:05~ バ	12:05~ エ	12:00~ ス
	12:30~ ス		12:45~ ス		15:00~ エ
	12:50~ ひ	18:45~ エ			
19:15~ エ	18:45~ エ		19:15~ エ	19:15~ エ	
	20:00~ ス	20:15~ エ	20:00~ ス		
27	28	29	30	31	
11:00~ バ	10:45~ コ	10:45~ エ	10:45~ バ	11:00~ バ	
	12:05~ エ	12:05~ バ	12:05~ エ	11:40~ ひ	
	12:45~ ス		12:45~ ス	12:30~ ス	
	18:45~ エ	18:45~ エ		12:50~ ひ	
19:15~ バ			19:15~ エ	18:45~ バ	
	20:00~ ス	20:15~ エ	20:00~ ス	19:30~ ひ	

エ:エアロピクス **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 **ひ**:ひめトレ

レギュラー開始時刻を変更しています

フィットネス体験day特別スケジュール

※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