



# 2F フィットネスプログラムスケジュール 2020 2月

月	火	水	木	金	土
					1
					10:45~ <b>エ</b>
					12:00~ <b>ス</b>
					15:00~ <b>コ</b>
3	4	5	6	7	8
10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	11:00~ <b>バ</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>		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>		
		18:45~ <b>エ</b>		18:45~ <b>エ</b>	
19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>		19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>バ</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:15~ <b>エ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
10	11	12	13	14	15
10:45~ <b>エ</b>	ジム休館	10:45~ <b>バ</b>	11:00~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>
12:05~ <b>エ</b>		12:05~ <b>エ</b>		12:05~ <b>バ</b>	13:30~ <b>ス</b>
		18:45~ <b>エ</b>		12:45~ <b>ス</b>	14:00~ <b>ひ</b>
19:15~ <b>エ</b>			19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	
		20:15~ <b>ス</b>	20:00~ <b>ス</b>		
17	18	19	20	21	22
10:45~ <b>バ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>バ</b>	11:00~ <b>バ</b>	10:45~ <b>コ</b>
12:05~ <b>エ</b>	12:05~ <b>コ</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>エ</b>
		18:45~ <b>エ</b>	18:45~ <b>エ</b>		
19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>		19:15~ <b>ス</b>	19:15~ <b>バ</b>	
	20:00~ <b>ス</b>	20:15~ <b>エ</b>	19:40~ <b>ひ</b>		
24	25	26	27	28	29
ジム休館	11:00~ <b>ス</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>	10:45~ <b>エ</b>
	11:25~ <b>ひ</b>	12:05~ <b>バ</b>	12:05~ <b>バ</b>	12:05~ <b>バ</b>	12:00~ <b>ス</b>
	12:00~ <b>バ</b>		12:45~ <b>ス</b>		15:00~ <b>コ</b>
	12:35~ <b>ス</b>	18:45~ <b>エ</b>			
	12:55~ <b>ひ</b>		19:15~ <b>エ</b>	19:15~ <b>エ</b>	
	18:45~ <b>ス</b>	20:15~ <b>エ</b>	20:00~ <b>ス</b>		
	19:05~ <b>ひ</b>				
19:40~ <b>バ</b>					

**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。