



2F フィットネスプログラムスケジュール

2020年 4月

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ エ
		12:05~ エ	12:05~ バ	12:05~ コ	12:00~ ス
			12:45~ ス		15:00~ エ
		18:45~ エ		18:45~ エ	
			19:15~ エ	19:15~ 維持	
		20:00~ コ	20:00~ ス		
6	7	8	9	10	11
10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ エ	11:00~ バ	10:45~ バ	10:45~ 維持
12:05~ バ	12:05~ エ	12:05~ 維持	12:05~ 維持	12:05~ エ	12:00~ ス
	12:45~ ス				15:00~ エ
	18:45~ 維持	18:45~ エ			
19:15~ エ			19:15~ エ	19:15~ エ	
	20:00~ ス	20:00~ エ	20:00~ ス		
13	14	15	16	17	18
10:45~ バ	10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ バ	11:00~ バ	10:45~ 維持
12:05~ 維持	12:05~ コ	12:05~ エ	12:05~ エ		12:00~ ス
	12:45~ ス		12:45~ ス		14:40~ ひ
18:45~ エ	18:45~ エ	18:45~ エ		18:45~ バ	15:00~ エ
19:15~ バ			19:15~ 維持	19:30~ 維持	
	20:00~ ス	20:00~ エ	20:00~ ス		
20	21	22	23	24	25
10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ エ	10:45~ バ	10:45~ バ	11:00~ 維持
12:05~ 維持	11:45~ ひ	12:05~ バ	12:05~ エ	12:05~ エ	
12:30~ ひ	12:05~ バ		12:45~ ス		
	12:45~ ス	18:55~ ス	13:05~ ひ	18:50~ ひ	
19:15~ エ	18:45~ 維持	19:20~ ひ	19:15~ エ	19:15~ エ	
	20:00~ ス	20:00~ エ	20:00~ ス	19:45~ 維持	
27	28	29	30		
10:45~ バ	11:00~ バ	ジム休館	10:45~ 維持		
12:05~ エ			12:05~ バ		
			12:45~ ス		
	18:45~ エ		18:45~ エ		
19:15~ エ	19:15~ バ		19:15~ バ		
	20:00~ ス		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® **ひ**:ひめトレ
コ:コンディショニング&リラクゼーション 維持:体力維持

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。