



# 2F フィットネスプログラムスケジュール

## 2020年 7月

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		10:45~ 11:50~	10:30~ 11:00~	朝伊 維持	10:45~ 11:50~
			12:00~ 12:45~	工 ス	14:30~
		18:45~ 19:30~	18:45~ 19:30~	工 維持	
6	7	8	9	10	11
10:30~ 11:00~ 12:00~	10:45~ 11:50~ 12:30~	10:45~ 11:50~	10:30~ 11:00~ 12:00~	朝伊 工 バ	維持 維持 維持
			12:45~ 18:45~	ス バ	
19:00~	19:30~	19:00~	19:30~	工 ス	工
13	14	15	16	17	18
10:30~ 11:00~ 12:00~	10:45~ 11:50~ 12:30~	10:45~ 11:50~	10:30~ 11:00~ 12:00~	朝伊 バ 維持	朝伊 ↓ 工 ス
			12:45~ 18:45~	ス バ	
19:30~	19:00~	19:00~	19:30~	工 工	
20	21	22	23	24	25
10:30~ 11:00~ 12:00~	10:45~ 11:50~ 12:30~	10:45~ 11:50~ 12:30~	ジム休館		10:45~ 12:00~ 14:30~
					工 維持 ス
18:45~ 19:30~	18:45~ 19:30~	19:00~			
27	28	29	30	31	
10:30~ 11:00~ 12:00~	10:45~ 11:50~ 12:30~	10:45~ 11:50~ 12:30~	10:45~ 11:50~	朝伊 維持	10:30~ 11:00~ 12:00~
					バ
	18:45~		18:45~		
19:00~	19:30~	19:00~	19:30~	維持	工

工:エアロビクス    バ:バレエストレッチ    ス:ストレッチポール®    維持:体力維持  
 コ:コンディショニング&リラクゼーション    朝伊:朝伊ラジオ体操  
 新規プログラム     通常より長めのプログラム

※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。