2019年度 4月〜9月 フィットネスタイムスケジュール

時間/曜日	月			火			水			木			金			土		時間/曜日
場所	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F	2F	3F	場所
10:00	運動教室 10:00 10:45									運動教室 10:00 10:45								10:00
					ファイトレ 10:30 10:50		リズム トレーニング 10:30 11:30				下半身フィット 10:30 10:50		体幹トレ 10:30 11:30					
11:00	リズムEX 11:00 11:45				YOGA 11:00 12:00						YOGA 11:00 12:00					RUNNING 11:00 11:20		11:00
							ストレッチ 11:30 11:45						ストレッチ 11:30 11:45			ストレッチ 11:30 12:00		
12:00																		12:00
13:00																		13:00
14:00													イージー HIPHOP 14:00 14:45					14:00
15:00																		15:00
16:00																		16:00
17:00																		17:00
18:00																		18:00
19:00			マシンフィット 19:00 19:20			下半身フィット 19:00 19:20			上半身フィット 19:00 19:20			全身フィット 19:00 19:20			下半身フィット 19:00 19:20			19:00
		ストレッチ 19:30 20:00			YOGA 19:30 20:30			ストレッチ 19:30 20:00			YOGA 19:30 20:30			フラダンス ヤエハワイ アンフラ 19:45 21:15				
20:00																		20:00
21:00																		21:00