

# 10月ショートプログラム&フィットサークル



| 月                                        | 火                                                    | 水                                                                                              | 木                                                                         | 金                                                  | 土            | 日                                                         |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| 変更や追加、中止を行う場合がございます<br>館内掲示板も併せてご確認ください。 | ※フィットサークルの<br>担当は予告なく変更する<br>場合がございます。<br>予めご了承ください。 | ※パワーボスA、Bは一日の中で<br>どちらかのみご参加いただけます                                                             | 10:15～<br>フィットサークル 立<br>11:20～<br>バランスボール 遠<br>14:15～<br>フィットサークル 神       | 10:15～<br>フィットサークル 松<br>14:15～<br>フィットサークル 神       | 3            | 13:20～<br>スロートレーニング 白<br>15:15～<br>フィットサークル 設             |
| 5                                        | 6<br>10:15～<br>フィットサークル 立<br>14:15～<br>フィットサークル エ    | 7<br>10:05～<br>パワーボスA 松<br>10:30～<br>パワーボスB 松<br>11:15～<br>フィットサークル 立<br>14:15～<br>フィットサークル 設  | 8<br>10:15～<br>フィットサークル 立<br>11:20～<br>バランスボール 遠<br>14:15～<br>フィットサークル 神  | 9<br>10:15～<br>フィットサークル 松<br>14:15～<br>フィットサークル 神  | 10           | 11<br>13:20～<br>スロートレーニング 白                               |
| 12<br>休館日                                | 13<br>10:15～<br>フィットサークル 立<br>14:15～<br>フィットサークル エ   | 14<br>10:05～<br>パワーボスA 松<br>10:30～<br>パワーボスB 松<br>11:15～<br>フィットサークル 立<br>14:15～<br>フィットサークル 設 | 15<br>10:15～<br>フィットサークル 立<br>11:20～<br>バランスボール 遠<br>14:15～<br>フィットサークル 神 | 16<br>10:15～<br>フィットサークル 松<br>14:15～<br>フィットサークル 神 | 17           | 18<br>13:20～<br>スロートレーニング 白                               |
| 19<br>休館日                                | 20<br>10:15～<br>フィットサークル 立<br>14:15～<br>フィットサークル エ   | 21<br>10:05～<br>パワーボスA 松<br>10:30～<br>パワーボスB 松<br>11:15～<br>フィットサークル 立<br>14:15～<br>フィットサークル 設 | 22<br>10:15～<br>フィットサークル 立<br>11:20～<br>バランスボール 遠<br>14:15～<br>フィットサークル 神 | 23<br>10:15～<br>フィットサークル 松<br>14:15～<br>フィットサークル 神 | 24           | 25<br>13:20～<br>スロートレーニング 白<br>15:15～<br>フィットサークル 設       |
| 26<br>休館日                                | 27<br>10:15～<br>フィットサークル 立<br>14:15～<br>フィットサークル エ   | 28<br>10:05～<br>パワーボスA 松<br>10:30～<br>パワーボスB 松<br>11:15～<br>フィットサークル 立<br>14:15～<br>フィットサークル 設 | 29<br>10:15～<br>フィットサークル 立<br>11:20～<br>バランスボール 遠<br>14:15～<br>フィットサークル 神 | 30<br>10:15～<br>フィットサークル 神<br>14:15～<br>フィットサークル 神 | 31<br>白井・・・白 | 立道・・・立<br>遠山・・・遠<br>神久保・・・神<br>設楽・・・設<br>松岡・・・松<br>工藤・・・工 |