

11

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 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 担当は予告なく変更する 場合がございます。 予めご了承ください。	臼井・・・臼 ※パワーボスA、Bは一日の中で どちらかのみご参加いただけます	立道・・・立 遠山・・・遠 神久保・・・神 設楽・・・設 松岡・・・松 工藤・・・工			1 13:20～ スロートレーニング 臼
2 休館日	3 祝日営業 9:00～21:00	4 10:05～ パワーボスA 松 10:30～ パワーボスB 松 11:15～ フィットサークル 立 14:15～ フィットサークル 設	5 10:15～ フィットサークル 立 11:20～ バランスボール 遠 14:15～ フィットサークル 神	6 10:15～ フィットサークル 松 14:15～ フィットサークル 神	7	8 13:20～ スロートレーニング 臼 15:15～ フィットサークル 設
9 休館日	10 10:15～ フィットサークル 立 14:15～ フィットサークル 設	11 10:05～ パワーボスA 松 10:30～ パワーボスB 松 11:15～ フィットサークル 立 14:15～ フィットサークル 設	12 10:15～ フィットサークル 立 11:20～ バランスボール 遠 14:15～ フィットサークル 神	13 10:15～ フィットサークル 松 14:15～ フィットサークル 神	14	15 13:20～ スロートレーニング 臼
16 休館日	17 10:15～ フィットサークル 立 14:15～ フィットサークル 工	18 10:05～ パワーボスA 松 10:30～ パワーボスB 松 11:15～ フィットサークル 立 14:15～ フィットサークル 設	19 10:15～ フィットサークル 立 11:20～ バランスボール 遠 14:15～ フィットサークル 設	20 10:15～ フィットサークル 松 14:15～ フィットサークル 神	21	22 13:20～ スロートレーニング 臼
23 休館日	24 10:15～ フィットサークル 立 14:15～ フィットサークル 工	25 10:05～ パワーボスA 松 10:30～ パワーボスB 松 11:15～ フィットサークル 立 14:15～ フィットサークル 設	26 10:15～ フィットサークル 立 11:20～ バランスボール 遠 14:15～ フィットサークル 神	27 10:15～ フィットサークル 松 14:15～ フィットサークル 神	28	29 13:20～ スロートレーニング 臼
30 休館日						