

令和3年8月

FITNESS YOU ジムスケジュール&レッスンプログラム

●火曜日：休館

月		水		木		金		土		日・祝	
ジム	レッスン	ジム	レッスン	ジム	レッスン	ジム	レッスン	ジム	レッスン	ジム	レッスン
10:00											
11:00	かんたん ストレッチ 新出 10:30～11:30 1F和室にて		2F フィットネスエリアにて 背骨 コンディショニング 桑村 10:30～11:10	1F和室にて ヨガ 辻 10:30～11:30		Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 10:00～12:30		2F フィットネスエリアにて ストレッチ プログラム 10:30～10:50 コア・バランス プログラム 11:00～11:20 桑村			
12:00	Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 12:00～13:00	Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 12:00～13:00		Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 12:00～13:00				Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 12:00～13:00		Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 10:00～18:00	
13:00											
14:00			健康体操 新出 13:30～14:30 1F和室にて	1F和室にて 健康体操 新出 13:30～14:30				1F和室にて 健康体操 新出 13:30～14:30			
15:00											
16:00						Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 16:00～17:00					
17:00											
18:00											
19:00											
20:00	Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 19:00～21:00			Self-Training-Time セルフ・トレーニング・タイム 19:00～21:00				初級スイミング 常川 19:30～20:00 中・上級スイミング 常川 20:10～20:50			
21:00						1F和室にて ヨガ 辻 20:00～21:00		初級スイミング 常川 19:30～20:00 中・上級スイミング 常川 20:10～20:50			

● **Self-Training-Time** セルフ・トレーニング・タイム：インストラクター不在の時間帯となります。(清掃・除菌は定期的に行います。)

● 月～土：10:00～21:00まで / 日・祝：10:00～18:00まで (㊟は終日、セルフ・トレーニング・タイム 祝日は、レッスンは休講となります。)