

# 暫定的 ジムプログラム・タイムテーブル

2020年4月～

	火	水	木	金	土	日
9:30						
10:00				10:00～10:20 腹筋クラブ		
		10:30～10:50 ストレッチクラブ		10:30～10:50 腹筋クラブ 【鈴木】		
11:00		11:05～11:25 ストレッチクラブ 【鈴木】				
12:00						
13:00	<p><b>定員各8名</b> にて対応させていただきます</p> <p>当日ジムカウンターにて予約受付。 2つ続けてのレッスン参加はご遠慮下さい。</p>			※水筋クラス		
14:00				13:15～14:00 月1回ジムエリアを 利用いたします。		
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00				※水筋クラス		
				20:45～21:30 月1回ジムエリアを 利用いたします。		
22:00						



・祝日はプログラムが変更になります。インフォメーションボード等にてご確認ください。  
※「水筋クラス」でジム、ストレッチエリアを使用いたします。詳細は裏面をご確認ください。