

ジムスケジュール

	9:30 ~	10:00 ~ 11:00	11:00 ~ 12:00	12:00 ~ 13:00	13:00 ~ 14:00	14:00 ~ 15:00	15:00 ~ 16:00	16:00 ~ 17:00	17:00 ~ 18:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	20:00 ~ 21:00	21:00 ~ 22:00	
月				はじめての ピラティス 12:10 高橋										
火			サーキット 11:30 高橋								くびれ 19:30 中村	ストレッチ ホール 19:55 中村		
水	毎週水曜日は休館日 但し、第3水曜日は全館・全施設無料開放日													
木				バランス デスク 12:05 高橋							くびれ 19:40 早水	ストレッチ ホール 20:10 早水		
金					ツボハ 13:15 早水					コア シェイ 19:00 高橋				
土														
日														