

10月週間スケジュール

	⇒ リアルヨガ		⇒ バーチャルヨガ		⇒ マシンピラティス		⇒ バーチャルヨガ/ リアルヨガ
	⇒ バーチャルヨガ/ マシンピラティス						

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					※1		9:00-10:00 澤田/井上
10:00		10:00-11:00 増田	10:00-11:00 栗本	10:00-11:00 増田	10:00-11:00 バーチャル/増田	10:00-11:00 井上/増田/赤木	10:45-11:45 板谷
11:00							
12:00		11:45-12:45 井澤/増田		11:45-12:45 バーチャル	11:45-12:45 佐伯/増田		12:30-13:30 板谷
13:00							
14:00		14:00-15:00 バーチャル			14:00-15:00 高木	14:00-15:00 バーチャル/赤木	14:15-15:15 バーチャル
15:00				15:30-16:30 高木		※1	
16:00						16:00-17:00 バーチャル/真由美	
17:00							
18:00							
19:00			19:00-20:00 真由美	19:00-20:00 佐伯	19:30-20:30		
20:00		20:00-21:00 澤田			高木/脇本		
21:00			21:00-22:00 井澤/佐伯	21:00-22:00 高木	21:00-22:00 田中/井澤/佐伯		
22:00		21:30-22:30 バーチャル					

※1 ≪バーチャルヨガ≫と≪リアルヨガ≫の隔週開催となります。

月曜日は休館日になります。

1日(木)・17日(土)は施設点検休館日になります。

