



トレーニング室 9月後半～10月前半 フロアエクササイズ予定表

曜日 指導員 勤務時間	日 9時～17時	月 9時～17時	火	水 9時～17時	木 13時～21時	金 9時～17時	土 9時～17時
日付	11	12	13	14	15	16	17
指導員	杉田	増井	休館日	清水	増井	増井	増井
内容	11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ		11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ	11時15分 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ
					ポイント2倍デー		
日付	18	19	20	21	22	23	24
指導員	杉田	増井	休館日	清水	増井	増井	増井
内容	11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ		11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ		15時 フロアエクササイズ
					ポイント2倍デー		
日付	25	26	27	28	29	30	10月1日
指導員	杉田	増井	休館日	清水	増井	増井	増井
内容	15時 フロアエクササイズ	11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ		11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ	11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ
	ポイント2倍デー					ポイント2倍デー	
日付	2	3	4	5	6	7	8
指導員		増井	休館日	清水	増井	増井	増井
内容		11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ		11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ	11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ
					ポイント2倍デー		
日付	9	10	11	12	13	14	15
指導員	杉田	増井	休館日	清水	増井	増井	増井
内容		11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ		11時 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ 19時 フロアエクササイズ	11時15分 フロアエクササイズ 15時 フロアエクササイズ	15時 フロアエクササイズ
		ポイント3倍デー					ポイント2倍デー

- 予定や指導員等は都合により予告なく中止・変更となる場合があります。予めご了承ください。
- 会場は2階武道場（床）か第1アリーナの予定です。
- ビギナー講習を受けていない方、中学生以下の方は利用できません。
- 水曜日と金曜日のフロアエクササイズはよりソフトな内容で行います。
- 4月1日から金曜日の指導員勤務時間が9時～17時に変更になります。
- 金曜日のフロアエクササイズは、11時15分スタートの日がありますのでご注意ください

Twitter



Facebook

