

5月交流館スケジュール (仮)

★フィットネス

福島県東白川郡棚倉町関口字一本松43-1



TEL: 0247-33-7522

日	月	火	水	木	金	土										
お知らせ ・日曜日のプログラムは、ゆる会員さん用のプログラムになってますが、人数が少ない時は、通常会員さんも参加できます。当日フロントに確認下さい。		1	2	3	4	5										
6 13:00~13:30 ★プログラム未定	7 定休日	8 10:30~11:30(蛭田) ★健康体操&ストレッチ	9 10:30~11:30(石井) ★筋トレザ・ジャングル	10 13:30~13:45 ★adidas GYM&RUN 13:45~14:00 ★青竹ビクス	11 10:30~11:30(石井) ★筋トレザ・ジャングル	12										
13 13:00~13:30 ★プログラム未定	14 定休日	15 10:30~11:30(蛭田) ★健康体操&ストレッチ	16 10:30~11:30(堀越) ★ディスコ	17 13:30~13:45 ★adidas GYM&RUN 13:45~14:00 ★青竹ビクス	18 10:30~11:30(石井) ★筋トレザ・ジャングル	19										
20 13:00~13:30 ★プログラム未定	21 定休日	22 10:30~11:30(蛭田) ★健康体操&ストレッチ	23 10:30~11:30(堀越) ★ディスコ	24 13:30~13:45 ★adidas GYM&RUN 13:45~14:00 ★青竹ビクス	25 10:30~11:30(石井) ★筋トレザ・ジャングル	26										
27 13:00~13:30 ★プログラム未定	28 定休日	29 10:30~11:30(蛭田) ★健康体操&ストレッチ	30 10:30~11:30(堀越) ★ウエーブリング	31 13:30~13:45 ★adidas GYM&RUN 13:45~14:00 ★青竹ビクス	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">フィットネス利用時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>火~土</td> <td>10:00~21:00</td> </tr> <tr> <td>日、祝日</td> <td>10:00~19:00</td> </tr> <tr> <td>月</td> <td>定休日</td> </tr> <tr> <td colspan="2">*詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。</td> </tr> </tbody> </table>		フィットネス利用時間		火~土	10:00~21:00	日、祝日	10:00~19:00	月	定休日	*詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。	
フィットネス利用時間																
火~土	10:00~21:00															
日、祝日	10:00~19:00															
月	定休日															
*詳細は「スポーツカレンダー」をご覧ください。																

注:プログラム未定は、簡単ボクササイズ又はadidas GYM&runのどちらかを予定しています。