





むそたフィットネスタイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ	マシンジム	スタジオ
9														
10		ヨガ整体 10:30 ~ 11:30											10:00 ~ 17:00	10:00 ~ 17:00
11				エアロピクス & 腰筋 & リラクゼーション 10:45 ~ 12:00										
12				ステップ 12:10 ~ 12:40										
13		エアロピクス 13:30 ~ 14:30		バランスボール 12:45 ~ 13:30									13:00 ~ 20:00	13:00 ~ 20:00
14														
15														
16														
17														
18														
19				腰痛ストレッチ 19:15 ~ 19:45						太極拳 19:00 ~ 20:00				ステップ 19:15 ~ 20:00
20		エアロピクス 20:00 ~ 21:00		エアロピクス 20:00 ~ 21:00				ヨガ整体 20:15 ~ 21:15		エアロピクス 20:15 ~ 21:15				エアロピクス 20:05 ~ 21:05
21										癒しのヨガ 20:15 ~ 21:15				バランスボール 21:15 ~ 22:00
22														

 デイ会員

 ナイト会員

 一般開放

ロイヤル会員は、すべての時間利用できます。

時間帯は
年間スケジュール
で御確認ください。