

Women's Fit スケジュール 2025.4~

	月	火	水	木	土	日
	Women's Fit	Women's Fit	Women's Fit	Women's Fit	Women's Fit	Women's Fit
10:00					8:00	
10:30			10:15~11:05 Women's Fit マシンピラティス		8:30	8:20~9:05 Women's Fit
11:00					9:00	
11:30			11:20~12:10 Women's Fit マシンピラティス	11:30~12:15 Women's Fit	9:30	9:30~10:15 Women's Fit
12:00					10:00	9:30~10:15 Women's Fit (トレーニングクラス)
12:30				12:30~13:15 Women's Fit	10:30	10:30~11:15 Women's Fit
13:00					11:00	
13:30	13:30~14:15 Women's Fit (トレーニングクラス)			13:30~14:20 Women's Fit マシンピラティス	11:30	
14:00					12:00	
14:30					12:30	
15:00			15:00~15:50 Women's Fit マシンピラティス		13:00	
15:30					13:30	13:30~14:15 Women's Fit
16:00					14:00	
16:30					14:30	14:30~15:15 Women's Fit
17:00					15:00	
17:30					15:30	
18:00					16:00	
18:30					16:30	
19:00					17:00	16:45~17:35 Women's Fit マシンピラティス
19:30	19:20~20:10 Women's Fit マシンピラティス				17:30	
20:00					19:00	
20:30	20:20~21:10 Women's Fit マシンピラティス				19:30	
21:00					20:00	
21:30						
22:00						