

# 3FIT福井開発店 5月スケジュール

|       | 月                              | 火                              | 水                                    | 木                              | 金                              | 土                              | 日                              |       |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------|
| 11:00 | 11:15~12:00<br>エンコンパス ピラティス    | 11:15~12:00<br>エンコンパス ストレngthス | ノ<br>ー<br>ス<br>タ<br>ッ<br>フ<br>デ<br>ー | 11:15~12:00<br>エンコンパス ストレngthス | 11:15~12:00<br>エンコンパス ピラティス    | 11:15~12:00<br>エンコンパス ストレngthス | 11:15~12:00<br>エンコンパス ピラティス    | 11:00 |
| 12:00 |                                |                                |                                      |                                |                                | 12:15~13:00<br>エンコンパス ピラティス    | 12:15~12:45<br>エンコンパス (体験)     | 12:00 |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>エンコンパス ピラティス    | 13:00~13:45<br>エンコンパス ストレngthス |                                      | 13:00~13:45<br>エンコンパス ストレngthス | 13:00~13:45<br>エンコンパス ピラティス    | 13:15~13:45<br>エンコンパス (体験)     | 13:15~13:45<br>エンコンパス (体験)     | 13:00 |
| 14:00 |                                |                                |                                      |                                |                                |                                |                                | 14:00 |
| 15:00 |                                | 15:15~16:00<br>エンコンパス ピラティス    |                                      |                                | 15:15~16:00<br>エンコンパス ストレngthス |                                | 15:15~16:00<br>エンコンパス ストレngthス | 15:00 |
| 16:00 | 16:00~16:45<br>エンコンパス ストレngthス |                                |                                      | 16:00~16:45<br>エンコンパス ピラティス    |                                | 16:00~16:45<br>エンコンパス ストレngthス | 16:15~17:00<br>エンコンパス ピラティス    | 16:00 |
| 17:00 |                                |                                |                                      |                                |                                |                                |                                | 17:00 |
| 18:00 | 18:15~19:00<br>エンコンパス ストレngthス | 18:15~18:45<br>エンコンパス (体験)     |                                      | 18:15~19:00<br>エンコンパス ピラティス    | 18:15~18:45<br>エンコンパス (体験)     | 18:15~18:45<br>エンコンパス (体験)     | 18:00~18:45<br>エンコンパス ストレngthス | 18:00 |
| 19:00 | 19:15~19:45<br>エンコンパス (体験)     | 19:00~19:45<br>エンコンパス ピラティス    |                                      | 19:15~19:45<br>エンコンパス (体験)     | 19:00~19:45<br>エンコンパス ストレngthス | 19:00~19:45<br>エンコンパス ピラティス    |                                | 19:00 |
| 20:00 |                                |                                |                                      |                                |                                |                                |                                | 20:00 |

**エンコンパス (ピラティス) …エンコンパスを使用し、全身の体の機能を改善していくプログラムです。**  
**エンコンパス (ストレngthス) …エンコンパスを使用して、体幹を鍛えながら、筋肉トレーニングを行います。**  
**エンコンパス (体験) …30分間の体験となります。(前半15分筋トレ・後半15分ピラティス)**

# 3FIT福井開発店 6月スケジュール

|       | 月                              | 火                              | 水                                    | 木                              | 金                              | 土                              | 日                              |       |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------|
| 11:00 | 11:15~12:00<br>エンコンパス ピラティス    | 11:15~12:00<br>エンコンパス ストレngthス | ノ<br>ー<br>ス<br>タ<br>ッ<br>フ<br>デ<br>ー | 11:15~12:00<br>エンコンパス ストレngthス | 11:15~12:00<br>エンコンパス ピラティス    | 11:15~12:00<br>エンコンパス ストレngthス | 11:15~12:00<br>エンコンパス ピラティス    | 11:00 |
| 12:00 |                                |                                |                                      |                                |                                | 12:15~13:00<br>エンコンパス ピラティス    | 12:15~12:45<br>エンコンパス (体験)     | 12:00 |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>エンコンパス ピラティス    | 13:00~13:45<br>エンコンパス ストレngthス |                                      | 13:00~13:45<br>エンコンパス ストレngthス | 13:00~13:45<br>エンコンパス ピラティス    | 13:15~13:45<br>エンコンパス (体験)     | 13:15~13:45<br>エンコンパス (体験)     | 13:00 |
| 14:00 |                                |                                |                                      |                                |                                |                                |                                | 14:00 |
| 15:00 |                                |                                |                                      |                                |                                |                                | 15:15~16:00<br>エンコンパス ストレngthス | 15:00 |
| 16:00 | 16:00~16:45<br>エンコンパス ストレngthス |                                |                                      | 16:00~16:45<br>エンコンパス ピラティス    |                                | 16:00~16:45<br>エンコンパス ストレngthス | 16:15~17:00<br>エンコンパス ピラティス    | 16:00 |
| 17:00 |                                | 17:00~17:45<br>エンコンパス ピラティス    |                                      |                                | 17:00~17:45<br>エンコンパス ストレngthス |                                |                                | 17:00 |
| 18:00 | 18:15~19:00<br>エンコンパス ストレngthス | 18:15~18:45<br>エンコンパス (体験)     |                                      | 18:15~19:00<br>エンコンパス ピラティス    | 18:15~18:45<br>エンコンパス (体験)     | 18:15~18:45<br>エンコンパス (体験)     | 18:00~18:45<br>エンコンパス ストレngthス | 18:00 |
| 19:00 | 19:15~19:45<br>エンコンパス (体験)     | 19:00~19:45<br>エンコンパス ピラティス    |                                      | 19:15~19:45<br>エンコンパス (体験)     | 19:00~19:45<br>エンコンパス ストレngthス | 19:00~19:45<br>エンコンパス ピラティス    |                                | 19:00 |
| 20:00 |                                |                                |                                      |                                |                                |                                |                                | 20:00 |

エンコンパス (ピラティス) …エンコンパスを使用し、全身の体の機能を改善していくプログラムです。  
 エンコンパス (ストレngthス) …エンコンパスを使用して、体幹を鍛えながら、筋肉トレーニングを行います。  
 エンコンパス (体験) …30分間の体験となります。(前半15分筋トレ・後半15分ピラティス)