

3FIT福井開発店 11月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00		11:15~12:00 エンコンパス ピラティス	11:15~12:00 エンコンパス ピラティス		11:15~12:00 エンコンパス ストレングス		11:15~12:00 エンコンパス ストレングス	11:00
12:00			12:15~12:45 エンコンパス（体験）		12:15~12:45 エンコンパス（体験）		12:15~12:45 エンコンパス（体験）	12:00
13:00		12:30~13:15 エンコンパス ピラティス	13:00~13:45 エンコンパス ストレングス		13:00~13:45 エンコンパス ピラティス		13:15~13:45 エンコンパス（体験）	13:00
14:00		13:30~14:00 エンコンパス（体験）						14:00
15:00		15:15~15:45 エンコンパス（体験）	15:15~15:45 エンコンパス（体験）		15:15~15:45 エンコンパス（体験）		15:15~15:45 エンコンパス（体験）	15:00
16:00		16:00~16:45 エンコンパス ストレングス			16:00~16:45 エンコンパス ストレングス		16:00~16:45 エンコンパス ストレングス	16:00
17:00			17:00~17:45 エンコンパス ピラティス					17:00
18:00		18:15~19:00 エンコンパス ストレングス	18:15~18:45 エンコンパス（体験）		18:15~19:00 エンコンパス ピラティス		18:00~18:45 エンコンパス ストレングス	18:00
19:00		19:15~19:45 エンコンパス（体験）	19:00~19:45 エンコンパス ストレングス		19:15~19:45 エンコンパス（体験）		19:00~19:45 エンコンパス ピラティス	19:00
20:00								20:00

ノースタッフデー

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（ストレングス）…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）