

# 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	ノ    ス タ ツ フ デ 	11:15~12:00 エンコンパス ストレngth	ノ    ス タ ツ フ デ 	11:15~12:00 エンコンパス ストレngth	11:15~12:00 エンコンパス ピラティス	11:00
12:00	12:30~13:15 エンコンパス ピラティス	12:15~12:45 エンコンパス (体験)		12:15~12:45 エンコンパス (体験)		12:30~13:15 エンコンパス ピラティス	12:15~12:45 エンコンパス (体験)	12:00
13:00	13:30~14:00 エンコンパス (体験)	13:00~13:45 エンコンパス ストレngth		13:00~13:45 エンコンパス ピラティス		13:30~14:00 エンコンパス (体験)	13:15~13:45 エンコンパス (体験)	13:00
14:00								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)	15:15~16:00 エンコンパス ストレngth	15:00
16:00	16:00~16:45 エンコンパス ストレngth			16:00~16:45 エンコンパス ストレngth		16:00~16:45 エンコンパス ストレngth	16:15~17:00 エンコンパス ピラティス	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ngth	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		18:15~18:45 エンコンパス (体験)	18:00~18:45 エンコンパス ストレngth	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ngth		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

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) …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)