

2021.9~



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

| 月     |                         | 火    | 水      | 木    | 金      | 土    | 日    |
|-------|-------------------------|------|--------|------|--------|------|------|
| スタジオ  | ヨガスタジオ                  | スタジオ | ヨガスタジオ | スタジオ | ヨガスタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 10:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 11:00 | Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ |      |        |      |        |      |      |
| 12:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 13:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 14:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 15:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 16:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 17:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 18:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 19:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 20:00 |                         |      |        |      |        |      |      |
| 21:00 |                         |      |        |      |        |      |      |

プール休館  
休館日

- ・インストラクターの都合により、プログラム・内容を変更する場合がございます。
- ・バーベル・ストレッチポール・ステップ・バランスボール・を使うレッスンは、器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- ・レッスンの途中入場、退場は安全上のため、ご遠慮ください。
- ・強度・難度は安全に運動して頂くための目安です。体力に合ったレッスンにご参加ください。
- ・体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。