

2025.1



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月		火	水	木	金	土	日											
メインスタジオ	Rigスタジオ		メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	
10:00																		10:00
11:00																		11:00
12:00																		12:00
13:00																		13:00
14:00																		14:00
15:00																		15:00
16:00																		16:00
17:00																		17:00
18:00																		18:00
19:00																		19:00
20:00																		20:00
21:00																		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。
- レッソンの途中入場、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。