## メディカルフィットネスクラブ SHIN-SHIN プログラムスケジュール 2021年 7月



г			·ly	-	k	I -	*	1		1	_		8	_
-	スタジオ	<del>プ</del> ール		スタジオ	プール	スタジオ	<u>イ</u> プール	スタジオ	プール	スタジオ	エ プール	スタジオ	プール	-
10:00														10:00
11:00		11:00~11:30												11:00
11.00		ハーソナルレッスン												11:00
		齊藤 11:30~12:00									11:30~12:00			
		ハ ーソナルレッスン 齊藤									パーソナルレッスン 大善			
12:00		<i>7</i> 1 1146									7.6			12:00
13:00														13:00
13:00														13:00
14:00	14:00~14:30	14:00~14:30		14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30				14:00~14:30	14:00~14:30	14:00
	コアトレ ************************************	パーソナルレッスン 南		ストレッチ&ホール 清水 要	ハ ーソナルレッスン 大善	健康ストレッチ南要	パーソナルレッスン 齊藤	筋トレ指導 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一				お腹集中	パーソナルレッスン 南	
	<b>X S</b>			<b>**</b>		X S		<del>                                    </del>						
15:00														15:00
15:00														15:00
			休											
16:00														16:00
			業											
			日											
17:00														17:00
18:00														18:00
								A						
		<b>%</b> -	フタジラ	オレッフ	フトルニー	ハノて			1					
19:00		* /	ヘランノ	コレジノ	<b>、ノに</b> -		ā 4							19:00
									I					
	厂	∌は10	名まで	とさせ	ていた	たきま	<b>a</b>		I					
20:00								L –						20:00
	シム	ンカワン	ノターに	こて、し	/ツスこ	/開始9	U分面	から	I					
				•					I					
	杀气	沙安付到	なします	9。					I	<u> </u>	<b>・</b> アハナマナウ	ミレアダムデー	2 h = -	
21:00	必ずマスク着用で参加をお願いいたします。									🌟 はじめての方でも安心して参加できるクラス			<b>タリフス</b>	21:00
		デイスに	ノ有用(	で参加を	さの誤り	ルルにし	ノより。			要参加	前にジムでので	お申し込みが必	変なクラス	
						I								
22:00				ļ	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<b> </b>	<b>◇レッスン</b>	内容や担当者は都会	ケジュールとなります iにより変更することが	がございます。	22:00
										<b>◇レッスン</b>	は開始から徐々に運	動強度を上げて行な	われます。	
										開始55	<b>・の途中多加は心臓、</b> 予以降のレッスン参加	、筋肉などに負担を排 ロはご遠慮ください。	11129000	
1														