



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2023.11

月	火	水	木	金	土	日						
10:00	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	10:00		
11:00	HF24BOX 10:15~10:45 HFエアロ 10:30~11:00 HF燃焼系	10:30~11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	HF24BOX 10:30~11:30 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	10:30~11:30 ストレッチヨガ 淡川 400円	10:30~11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	10:30~11:30 スイム初級 無料	HF24BOX 10:15~10:45 HFストレッチ 11:00~11:25 HFストレッチ	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 MEI.M ※詳細は別紙へ	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ	HF24BOX 10:30~10:50 HFストレッチ 11:00~11:45 HFエアロ	9:00~13:00 アクア ティック スクール 10:15~10:45 HFダンス	10:00
12:00	HF24BOX 11:15~11:45 HFダンス 12:00~12:45 HFダンス	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	HF24BOX 11:40~12:25 HFダンス 11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	11:45~12:20 HFサーキット トレーニング 12:15~12:45 スイム初級 無料	11:45~12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	10:00~12:15 アクア ティック スクール 11:00~11:50 HFダンス	HF24BOX 11:00~11:50 HFボディメイク系	11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 MEI.M ※詳細は別紙へ	11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ	HF24BOX 12:00~12:30 HF筋力トレーニング 11:30~12:00 アクアピックス30 Hiro 300円	11:00~12:20 セルフ コンディショニング YUMI 500円	11:00
13:00	HF24BOX 13:00~13:30 HFサーキットトレーニング		HF24BOX 12:40~13:35 HF燃焼系	13:00~13:30 SkinDive 無料	HF24BOX 13:00~13:40 HFボクシング エクササイズ		HF24BOX 13:45~14:15 HFストレッチ 14:30~15:05 HFエアロ	13:10~14:15 Rig yoga ASAOKO ※詳細は別紙へ	13:10~14:25 Rig yoga 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ	12:55~13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円	11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ	12:00
14:00	HF24BOX 13:45~14:15 HFボクシング エクササイズ		HF24BOX 13:45~14:15 HFストレッチ 14:30~15:05 HFエアロ		HF24BOX 14:00~14:45 HFエアロ		HF24BOX 14:00~14:45 HFエアロ	14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円	14:10~15:10 SALSATION akemi 400円		13:00	
15:00	HF24BOX 14:40~15:10 HFストレッチ 15:30~16:15 ステップ ペーシック45 田中 友美子 400円		HF24BOX 14:30~15:05 HFエアロ	15:00~15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円	15:20~15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円		HF24BOX 15:00~15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円	15:20~15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円	15:20~16:00 HFダンス	14:00~15:10 SALSATION akemi 400円	14:00	
16:00			HF24BOX 15:15~16:55 HFヨガ 16:10~17:00 HFダンス	16:10~17:00 アクア ティック スクール	16:15~17:00 フラダンス 泉 ハラウ 100円	14:30~18:55 アクア ティック スクール	HF24BOX 16:05~16:25 HF筋力トレーニング 16:50~17:10 HFストレッチ	16:50~17:10 HFストレッチ 17:30~17:50 HFサーキットトレーニング	16:15~17:00 HF筋力トレーニング 16:50~17:10 HFストレッチ	14:00~18:30 アクア ティック スクール 15:20~15:55 HFヨガ	15:00	
17:00	HF24BOX 16:30~17:10 HFサーキット トレーニング 17:20~18:00 HFボクシング エクササイズ	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ	HF24BOX 17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林	17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林	18:00~18:30 HFステップ	14:30~18:55 アクア ティック スクール	HF24BOX 17:15~17:40 HFボクシングエクササイズ 18:00~18:30 HFステップ	18:00~18:30 HFダンス 18:45~19:15 HFダンス	18:00~18:30 HFダンス 18:45~19:15 HFダンス	16:15~17:00 HF筋力トレーニング 16:50~17:10 HFストレッチ	14:00~18:45 アクア ティック スクール 15:20~15:55 HFヨガ	16:00
18:00	HF24BOX 18:15~18:35 HFボディデザイン系											17:00
19:00			HF24BOX 18:30~19:00 HF格闘系エクササイズ									18:00
20:00	NEW! Rig yoga 19:30~20:45 1/3/5週目 MEI.A 2/4週目 ERI.T ※詳細は別紙へ	19:30~20:45 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ		19:30~20:45 Rig yoga KYOHEI ※詳細は別紙へ			19:30~20:45 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ		19:30~20:30 マスターZ 無料			19:00
21:00												20:00

- ・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・ストレッチボール・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。