

2023.11



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月			火	水			木			金			土			日		
メインスタジオ				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																		
				HF24BOX 10:15~10:45 HFエアロ						HF24BOX 10:15~10:45 HFストレッチ			HF24BOX 10:30~10:50 HFストレッチ			HF24BOX 10:15~10:45 HFダンス		
11:00	HF24BOX 10:30~11:00 HF燃焼系	10:30~11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ		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	10:30~11:00 スイム初級 無料	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 MEI.M ※詳細は別紙へ			10:30~10:50 Rig yoga 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ		9:00~13:00 アクア ティック スクール	10:15~10:45 HFダンス	10:30~11:30 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	
	HF24BOX 11:15~11:45 HFストレッチ			11:00~11:25 HFストレッチ					10:00~12:15 アクア ティック スクール	11:00~11:50 HFダンス			11:00~11:45 HFエアロ		11:15~11:45 アクアピクス30 Hiro 300円	11:00~12:20 セルフ コンディショニング YUMI 500円	11:55~12:55 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	9:00~13:00 アクア ティック スクール
12:00	HF24BOX 12:00~12:45 HFダンス	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ		11:40~12:25 HFダンス	11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	11:30~12:00 スイム中級 無料	11:45~12:20 HFサーキット トレーニング	11:45~12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ		11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 MEI.M ※詳細は別紙へ			12:00~12:30 HF筋力トレーニング			11:45~12:45 Rig yoga 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ	11:55~12:55 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	
						12:15~12:45 スイム初級 無料				12:00~12:25 HFボディーメイク系							12:35~12:50 HFストレッチ	
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	13:00~13:40 HFボクシング エクササイズ	13:15~14:15 Rig yoga ASAKO ※詳細は別紙へ		12:45~13:10 HFピラティス						12:55~13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円	13:05~13:35 HF格闘系エクササイズ	
	HF24BOX 13:45~14:25 HFボクシング エクササイズ				13:30~14:30 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ					13:30~14:10 HFボクシング エクササイズ ※詳細は別紙へ								
14:00																	13:50~14:20 HFエアロ	
	HF24BOX 14:40~15:10 HFストレッチ			HF24BOX 14:30~15:05 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			HF24BOX 14:30~15:05 HFサーキット トレーニング		
15:00							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 15:20~16:00 HFダンス			15:20~15:55 HFヨガ		
16:00	15:30~16:15 ステップ ベージュ45 田中 友美子 400円			15:15~16:55 HFヨガ											14:00~18:30 アクア ティック スクール	16:10~16:35 HF筋力トレーニング		14:00~18:45 アクア ティック スクール
	HF24BOX 16:30~17:10 HFサーキット トレーニング	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ		HF24BOX 16:10~17:00 HFダンス		14:30~18:55 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	16:05~16:25 HF筋力トレーニング			HF24BOX 16:15~17:00 HF格闘系 エクササイズ					
17:00	HF24BOX 17:20~18:00 HFボクシング エクササイズ			17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林						17:30~17:50 HFサーキットトレーニング			HF24BOX 17:15~18:10 HFエアロ	17:00~18:15 Rig yoga KAWACHI ※詳細は別紙へ		HF24BOX 16:50~17:50 HFダンス		
18:00	HF24BOX 18:15~18:35 HFボディーデザイン系						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								
				HF24BOX 18:30~19:00 HF格闘系エクササイズ						18:45~19:15 HFダンス								
19:00																		
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 マスターズ 無料					
21:00																		

- 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。