

2024.3



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
10:00							
11:00	HF24BOX 10:30~ HF燃焼系	10:15~ HFエアロ	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
12:00	HF24BOX 11:15~ HFピラティス	11:00~ HFピラティス	11:30~12:00 スイム中級 無料	11:30~12:00 スイム初級 無料	11:30~12:00 スイム中級 無料	11:30~12:00 スイム初級 無料	11:30~12:00 スイム中級 無料
13:00	HF24BOX 12:00~ HFダンス	11:40~ HFダンス	11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	11:45~12:45 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 IKUKO KADOTA 2/4週 MEI.M ※詳細は別紙へ	11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 MEI.M ※詳細は別紙へ
14:00	HF24BOX 13:00~ HFサーキットトレーニング	12:40~ HF燃焼系	12:40~ HF燃焼系	13:00~ 13:30 SkinDive 無料	13:00~ HFボクシング エクササイズ	13:10~14:25 Rig yoga 2/4週 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ	13:10~14:25 Rig yoga 2/4週 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ
15:00	HF24BOX 13:45~ HFボクシング エクササイズ	13:45~ HFピラティス	13:30~14:30 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ	13:45~ HFピラティス	14:00~ HFエアロ	14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円	14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円
16:00	HF24BOX 14:40~ HFピラティス	14:30~ HFダンス	15:15~ HFヨガ	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	14:15~15:15 SALSATION akemi 400円	14:15~15:15 SALSATION akemi 400円
17:00	HF24BOX 15:30~16:15 ステップ ページック45 田中 友美子 400円	16:10~ HFボクシング	16:10~ HFボクシング	16:15~17:00 フラダンス 泉 ハラウ 100円	16:05~ HF格闘系	14:30~18:55 アクア ティック スクール	14:30~18:55 アクア ティック スクール
18:00	HF24BOX 16:30~ HFサーキット トレーニング	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO HARA ※詳細は別紙へ	17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林	17:15~ HF格闘系	17:30~ HFサーキットトレーニング	14:00~ 18:30 アクア ティック スクール	14:00~ 18:30 アクア ティック スクール
19:00	HF24BOX 17:20~ HFボクシング エクササイズ	17:20~ 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	18:00~ HFステップ	18:00~ HFダンス	17:00~18:15 Rig yoga 1/3/5週 KAWACHI 2/4週 MISE ※詳細は別紙へ	17:00~18:15 Rig yoga 1/3/5週 KAWACHI 2/4週 MISE ※詳細は別紙へ
20:00	HF24BOX 18:15~ HFボディデザイン系	18:30~ HFダンス	18:30~ HFダンス	18:45~ HFダンス	19:30~20:45 Rig yoga KYOEI MASUKAWA ※詳細は別紙へ	19:30~20:45 Rig yoga AOI HAMAMOTO ※詳細は別紙へ	19:30~20:45 Rig yoga AOI HAMAMOTO ※詳細は別紙へ
21:00	Rig yoga 19:30~20:45 1/3/5週 MEI ARAKANE 2/4週 ERI TANINOTO ※詳細は別紙へ	19:30~20:45 Rig yoga MADOKA KIDA ※詳細は別紙へ	19:30~20:45 Rig yoga MADOKA KIDA ※詳細は別紙へ	19:30~20:45 Rig yoga MASUKAWA ※詳細は別紙へ	19:30~20:45 Rig yoga AOI HAMAMOTO ※詳細は別紙へ	19:30~20:30 マスターズ 無料	19:30~20:30 マスターズ 無料

プール
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。