

2024.5



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	10:30~11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	10:15~ HFエアロ	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 Rig yoga 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 MEI.M ※詳細は別紙へ	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週 UNA 2/4週 YASUKO ITOU ※詳細は別紙へ
12:00	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	11:30~12:15 Step BASIC45 田中 友美子 400円	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	11:45~12:45 Rig yoga 1/3/5週 UNA 2/4週 YASUKO ITOU ※詳細は別紙へ
13:00		12:40~ HF燃焼系		12:15~12:45 スイム初級 無料			
14:00		13:45~ 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	13:00~13:30 SkinDive 無料	13:15~14:15 Rig yoga ASAKO INUI ※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		14:40~ HFピラティス		14:00~ HFエアロ			
16:00		15:30~ HFダンス		14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円			
17:00	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO HARA ※詳細は別紙へ	16:10~ HFボクシング		15:00~15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円	16:15~17:00 フラダンス 泉 ハラウ 100円	14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円	14:15~15:15 SALSATION akemi 400円
18:00		17:20~ HFボクシング エクササイズ		15:20~15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円			
19:00		18:15~ HFボディデザイン系		16:30~18:55 アクア ティック スクール			
20:00	19:30~20:45 Rig yoga 1/3/5週 MEI ARAKANE 2/4週 ERI TANINOTO ※詳細は別紙へ	19:30~20:45 Rig yoga KAZUMI TAKIGAWA ※詳細は別紙へ		17:15~ HF格闘系			
21:00				18:00~ HFステップ			

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。