# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2024.7

## 月

**メインスタジオ**
- HF24BOX 10:30〜 HF燃焼系
- HF24BOX 11:15〜 HFピラティス
- HF24BOX 12:00〜 HFダンス
- HF24BOX 13:00〜 HFサーキットトレーニング
- HF24BOX 13:45〜 HFボクシングエクササイズ
- HF24BOX 14:40〜 HFピラティス
- HF24BOX 15:30〜 HFダンス
- HF24BOX 16:30〜 HFサーキットトレーニング
- HF24BOX 17:20〜 ステップ
- HF24BOX 18:15〜 HFボディデザイン系
- Rig yoga 19:30〜20:45 1/3/5週目 MEI ARAKANE 2/4週目 ERI TANINOTO ※詳細は別紙へ

**Rigスタジオ**
- Rig yoga 10:30〜11:30 HARURU ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 11:50〜12:50 HARURU ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 16:40〜17:40 MOMOKO HARA ※詳細は別紙へ

## 火

プール休館

休館日

## 水

**メインスタジオ**
- HF24BOX 10:15〜 HFエアロ
- 11:30〜12:15 Step BASIC45 田中 友美子 400円
- HF24BOX 12:40〜 HF燃焼系
- HF24BOX 13:45〜 HFピラティス
- HF24BOX 14:30〜 HFダンス
- HF24BOX 15:15〜 HFヨガ
- HF24BOX 16:10〜 HFボクシング
- 17:15〜18:15 英語で空手(子ども) 林
- HF24BOX 18:30〜 HFダンス
- 19:30〜20:45 Rig yoga KAZUMI TAKIGAWA ※詳細は別紙へ

**Rigスタジオ**
- Rig yoga 10:30〜11:30 KOMI ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 11:50〜12:50 KOMI ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 13:30〜14:30 MEI.M ※詳細は別紙へ

**プール**
- 11:30〜12:00 スイム中級 無料
- 12:15〜12:45 スイム初級 無料
- 13:00〜13:30 SkinDive 無料
- 14:30〜18:55 アクアティックスクール

## 木

**メインスタジオ**
- 10:30〜11:30 ストレッチヨガ 淡川 400円
- HF24BOX 11:45〜 HFサーキットトレーニング
- HF24BOX 12:30〜 HFピラティス
- HF24BOX 13:00〜 HFボクシングエクササイズ
- HF24BOX 14:00〜 HFエアロ
- 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
- HF24BOX 17:15〜 HF格闘系
- HF24BOX 18:00〜 HFステップ
- HF24BOX 18:45〜 HFダンス
- 19:30〜20:45 Rig yoga KYOHEI MASUKAWA ※詳細は別紙へ

**Rigスタジオ**
- Rig yoga 10:30〜11:30 CAYO ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 11:45〜12:45 CAYO ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 13:15〜14:15 ASAKO INUI ※詳細は別紙へ

**プール**
- 10:30〜11:00 スイム初級 無料
- 10:00〜12:15 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

## 金

**メインスタジオ**
- HF24BOX 10:15〜 HFストレッチ
- HF24BOX 11:00〜 HFダンス
- HF24BOX 12:00〜 HFボディーメイク系
- HF24BOX 12:45〜 HFピラティス
- HF24BOX 13:30〜 HFボクシングエクササイズ
- 14:30〜15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円
- 15:20〜15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円
- HF24BOX 16:05〜 HF格闘系
- HF24BOX 17:30〜 HFサーキットトレーニング
- HF24BOX 18:00〜 HFダンス
- 19:30〜20:45 Rig yoga AOI HAMAMOTO ※詳細は別紙へ

**Rigスタジオ**
- 10:30〜11:30 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
- 13:10〜14:25 Rig yoga 2/4週目 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ

**プール**
- 10:00〜12:15 アクアティックスクール
- 11:30〜12:00 アクアビクス30 Hiro 300円
- 12:30〜13:00 スイム上級 無料
- 14:30〜18:55 アクアティックスクール
- 19:30〜20:30 マスターズ 無料

## 土

**メインスタジオ**
- HF24BOX 10:30〜 HFストレッチ
- HF24BOX 11:00〜 HFエアロ
- HF24BOX 12:00〜 HF筋力トレーニング
- 12:55〜13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円
- 14:15〜15:15 SALSATION akemi 400円
- HF24BOX 15:30〜 HFダンス
- HF24BOX 16:15〜 HF格闘系エクササイズ
- HF24BOX 17:15〜 HFエアロ

**Rigスタジオ**
- Rig yoga 10:30〜11:30 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ITOU ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 11:45〜12:45 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ITOU ※詳細は別紙へ
- 17:00〜18:15 Rig yoga 1/3/5週目 KAWACHI 2/4週目 MISE ※詳細は別紙へ

**プール**
- 9:00〜13:00 アクアティックスクール
- 11:15〜11:45 アクアビクス30 Hiro 300円
- 14:00〜18:30 アクアティックスクール

## 日

**メインスタジオ**
- HF24BOX 10:15〜 HFダンス
- 11:00〜12:20 セルフコンディショニング YUMI 500円
- HF24BOX 12:35〜 HFピラティス
- HF24BOX 13:05〜 HFボディメイク
- HF24BOX 13:50〜 HF燃焼系
- HF24BOX 14:30〜 HFボディメイク
- HF24BOX 15:20〜 HFボクシング
- HF24BOX 16:10〜 HFエアロ
- HF24BOX 16:50〜 ボディデザイン

**Rigスタジオ**
- Rig yoga 10:30〜11:30 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 11:55〜12:55 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ

**プール**
- 9:00〜13:00 アクアティックスクール
- 14:00〜18:45 アクアティックスクール

---

- 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。