

2024.10



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												
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">プール休館</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">休館日</div> </div>		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																10:00	
		HF24BOX 10:30~ HF燃焼系	10:30~11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	HF24BOX 10:15~ HFエアロ	10:30~11:30 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	10:00~ 11:30 アクア ティック スクール	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	HF24BOX 10:15~ HFストレッチ	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 MEI.M ※詳細は別紙へ	10:00~ 11:30 アクア ティック スクール	HF24BOX 10:30~ HFストレッチ	Rig yoga 10:30~11:30 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ITOU ※詳細は別紙へ	9:00~ 13:00 アクア ティック スクール	HF24BOX 10:15~ HFダンス	10:30~11:30 Rig yoga IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ		11:00
		HF24BOX 11:15~ HFピラティス		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	11:30~ 12:00 スイム中級 無料	HF24BOX 11:45~ 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	10:00~ 12:15 アクア ティック スクール	HF24BOX 11:00~ HFダンス	11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 MEI.M ※詳細は別紙へ	11:30~12:00 アクアピクス30 Hiro 300円	HF24BOX 11:00~ HFエアロ	Rig yoga 11:45~12:45 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ITOU ※詳細は別紙へ	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 KADOTA ※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~ HFダンス	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	HF24BOX 12:40~ HF燃焼系		12:15~ 12:45 スイム初級 無料	HF24BOX 12:30~ HFピラティス			HF24BOX 12:00~ HFポディーメイク系	12:30~13:00 スイム上級 無料		HF24BOX 12:00~ HF筋カトレーニング			HF24BOX 12:35~ HFピラティス			13:00
		HF24BOX 13:00~ HFサーキットトレーニング		HF24BOX 12:40~ HF燃焼系		13:00~ 13:30 SkinDive 無料	HF24BOX 13:00~ HFボクシング エクササイズ	13:15~14:15 Rig yoga ASAKO INUI ※詳細は別紙へ		HF24BOX 12:45~ HFピラティス			12:55~13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円			HF24BOX 13:05~ HFポディーメイク			14:00
		HF24BOX 13:45~ HFボクシング エクササイズ		HF24BOX 13:45~ HFピラティス	13:30~14:30 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ		HF24BOX 14:00~ HFエアロ			HF24BOX 13:30~ HFボクシング エクササイズ						HF24BOX 13:50~ HF燃焼系			15:00
		HF24BOX 14:40~ HFピラティス		HF24BOX 14:30~ HFダンス			HF24BOX 14:30~ オリジナルステップ 水本 百合 300円			HF24BOX 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			HF24BOX 14:30~ HFポディーメイク			16:00
		HF24BOX 15:30~ HFダンス		HF24BOX 15:15~ HFヨガ			15:00~15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円			HF24BOX 15:20~15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円			HF24BOX 15:30~ HFダンス			HF24BOX 15:20~ HFボクシング			17:00
		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	HF24BOX 16:10~ HFボクシング		14:30~ 18:55 アクア ティック スクール	16:30~17:15 フラダンス 泉 ハラウ 100円			HF24BOX 16:05~ HF格闘系			HF24BOX 16:15~ HF格闘系 エクササイズ		14:00~ 18:30 アクア ティック スクール	HF24BOX 16:10~ HFエアロ			18:00
		HF24BOX 17:20~ ステップ		17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林						HF24BOX 17:30~ HFサーキットトレーニング			HF24BOX 17:15~ HFエアロ	17:00~18:15 Rig yoga 1/3/5週目 KAWACHI 2/4週目 MISE ※詳細は別紙へ		HF24BOX 16:50~ ボディ デザイン			19:00
		HF24BOX 18:15~ HFポディーデザイン系		HF24BOX 18:30~ HFダンス			HF24BOX 18:00~ HFステップ			HF24BOX 18:00~ HFダンス									20:00
							HF24BOX 18:45~ HFダンス												21:00
										NEW! 19:15~ 20:00 スイム上級 無料									20:00
		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		19:30~20:45 Rig yoga KAZUMI TAKIGAWA ※詳細は別紙へ			19:30~20:45 Rig yoga YUNA ARIMITSU ※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						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。
- レッソンの途中入場、退場は安全のため、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。