

2024.11



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 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	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 AZUSA NOSHITA ※詳細は別紙へ
12:00	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	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	11:00~12:20 セルフ コンディショニング YUMI 500円
13:00	HF24BOX 12:00~ HFダンス	12:40~ HF燃焼系	13:30~14:30 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ	12:15~ 12:45 スイム初級 無料	12:30~ HFピラティス	13:15~14:15 Rig yoga ASAKO INUI ※詳細は別紙へ	11:15~11:45 アクアピクス30 Hiro 300円
14:00	HF24BOX 13:00~ HFサーキットトレーニング	13:45~ HFピラティス	14:00~ HFエアロ	13:00~ 13:30 SkinDive 無料	14:00~ HFエアロ	13:30~ HFボクシング エクササイズ	12:55~13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円
15:00	HF24BOX 13:45~ HFボクシング エクササイズ	14:30~ HFダンス	15:00~15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円	14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円	14:30~ HFエアロ	13:10~14:25 Rig yoga 2/4週目 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ	14:45~15:45 SALSATION akemi 400円
16:00	HF24BOX 14:40~ HFピラティス	15:15~ HFヨガ	16:30~17:15 フラダンス 泉 ハラウ 100円	15:20~15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円	14:30~ HFエアロ	14:30~ HFボクシング エクササイズ	14:00~ 18:30 アクア ティック スクール
17:00	HF24BOX 15:30~ HFダンス	16:10~ HFボクシング	17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林	16:30~17:15 フラダンス 泉 ハラウ 100円	16:30~17:15 フラダンス 泉 ハラウ 100円	16:05~ HF格闘系	17:00~18:15 Rig yoga 1/3/5週目 KAWACHI 2/4週目 MISE ※詳細は別紙へ
18:00	HF24BOX 16:30~ HFサーキット トレーニング	17:20~ ステップ	18:00~ HFステップ	17:30~ HFサーキット トレーニング	18:00~ HFステップ	16:00~ HF格闘系 エクササイズ	16:50~ ボディ デザイン
19:00	HF24BOX 17:20~ ステップ	18:15~ HFボディデザイン系	18:30~ HFダンス	18:45~ HFダンス	18:00~ HFダンス	17:15~ HFエアロ	14:00~ 18:30 アクア ティック スクール
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	19:15~ 20:00 スイム上級 無料	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	14:00~ 18:45 アクア ティック スクール
21:00							

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。