

2025.3



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月			火	水			木			金			土			日				
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	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール		
			休館日																	
	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	10:00~11:30 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	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 AZUSA NOSHITA ※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 Rig yoga 10:30~11:30 1/3/5週 UNA 2/4週目 KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ	9:00~13:00 アクア ティック スクール		10:30~11:30 Rig yoga IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ					
		10:00~14:00			11:30~12:15 Step BASIC45 田中 友美子 400円	11:30~12:00 スイム中級 無料		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		11:30~12:00 アクアピクス 30 Hiro 300円	11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 AZUSA NOSHITA ※詳細は別紙へ	11:15~11:45 アクアピクス30 Hiro 300円		11:45~12:45 Rig yoga 1/3/5週 UNA 2/4週目 KYOKO NOBUCHI ※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		11:45~12:55 Rig yoga IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ		
	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ					12:15~12:45 スイム初級 無料							12:30~13:00 スイム上級 無料							
								13:15~14:15 Rig yoga ASAKO INUI ※詳細は別紙へ				13:20~14:35 Rig yoga 2/4週目 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ	12:55~13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円							
								15:00~15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円						14:45~15:45 SALSATION akemi 400円						
																14:00~18:30 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
	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO HARA ※詳細は別紙へ					14:30~18:55 アクア ティック スクール														
								17:00~17:45 フラダンス 泉 ハラウ 100円												
	19:30~20:45 Rig yoga MEI ARAKANE 2/4週目 ERI TANIMOTO ※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 1/3/5週目 KYOKO NOBUCHI 2/4週目 KAZUE TODO ※詳細は別紙へ	19:15~20:00 スイム上級 無料			19:30~20:45 Rig yoga KANA MURAKAMI ※詳細は別紙へ	19:30~20:30 マスターズ 無料							

- 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。
- パーベール・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。