SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2025.4

	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
10:00			10:00〜14:00	休館日			10:00〜11:30 アクアティックスクール			10:30〜11:00 スイム初級 無料		NEW! 10:30〜11:30 Rig yoga 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 AIRI HAMAMOTO ※詳細は別紙へ	10:00〜11:30 アクアティックスクール		Rig yoga 10:30〜11:30 1/3/5週目 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			9:00〜13:00 アクアティックスクール
11:00		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		10:30〜11:30 ストレッチヨガ 淡川 400円	10:30〜11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ							11:15〜11:45 アクアビクス30 Hiro 300円	11:00〜12:20 セルフコンディショニング YUMI 500円	10:30〜11:30 Rig yoga IKUKO KADOTA ※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	11:30〜12:00 スイム中級 無料 12:15〜12:45 スイム初級 無料		11:45〜12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			NEW! 11:45〜12:45 Rig yoga 1/3/5週 11:55-12:55 IKUKO KADOTA 2/4週 11:45-12:45 AIRI HAMAMOTO ※詳細は別紙へ	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		Rig yoga 11:45〜12:45 1/3/5週目 UNA 2/4週目 KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ			11:45〜12:55 Rig yoga IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ	
13:00						13:30〜14:30 Rig yoga AZUSA NOSHITA ※詳細は別紙へ			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					
14:00							14:30〜18:55 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			14:30〜18:55 アクアティックスクール	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
15:00								15:00〜15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円											
16:00		16:40〜17:40 Rig yoga MOMOKO HARA ※詳細は別紙へ							17:00〜17:45 フラダンス 泉 ハラウ 100円						17:00〜18:15 Rig yoga MISE ※詳細は別紙へ				
17:00					17:15〜18:15 英語で空手 (子ども) 林														
18:00										19:15〜20:00 スイム上級 無料									
19:00	Rig yoga 19:30〜20:45 1/3/5週目 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			19:30〜20:45 Rig yoga KANA MURAKAMI ※詳細は別紙へ		19:30〜20:30 マスターズ 無料						
20:00																			
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。