

2025.5



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	休館日	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		
		10:00～14:00				10:00～11:30 アクア ティック スクール						10:00～11:30 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			9:00～13:00 アクア ティック スクール		
	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	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 AIRI HAMAMOTO ※詳細は別紙へ			Rig yoga 10:30～11:30 1/3/5週目 UNA 2/4週目 KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ				10:30～11:30 Rig yoga IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ	
										10:00～12:15 アクア ティック スクール						11:00～12:20 セルフ コンディショニング YUMI 500円				
	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			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 アクアピクス 30 Hiro 300円			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
						12:15～12:45 スイム初級 無料							12:30～13:00 スイム上級 無料							
														12:55～13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円						
						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								