SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2025.11

月

メインスタジオ
- 19:30～20:45 **Rig yoga** 1/3/5週目 MISE 2/4週目 ERI TANIMOTO ※詳細は別紙へ

Rigスタジオ
- 10:30～11:30 **Rig yoga** HARURU ※詳細は別紙へ
- 11:50～12:50 **Rig yoga** HARURU ※詳細は別紙へ
- 16:40～17:40 **Rig yoga** MOMOKO HARA ※詳細は別紙へ

プール
- 10:00～14:00
- プール休館

火

休館日

水

メインスタジオ
- 11:30～12:15 **Step BASIC45** 田中 友美子 400円
- 17:15～18:15 **英語で空手**（子ども） 林
- 19:30～20:45 **Rig yoga** KAZUMI TAKIGAWA ※詳細は別紙へ

Rigスタジオ
- 10:30～11:30 **Rig yoga** KOMI ※詳細は別紙へ
- 11:50～12:50 **Rig yoga** KOMI ※詳細は別紙へ
- 13:30～14:30 **Rig yoga** AZUSA NOSHITA ※詳細は別紙へ

プール
- 10:00～11:30 **アクアティックスクール**
- 11:30～12:00 **スイム中級** 無料
- 12:15～12:45 **スイム初級** 無料
- 14:30～18:55 **アクアティックスクール**

木

メインスタジオ
- 10:30～11:30 **ストレッチヨガ** 淡川 400円
- 17:00～17:45 **フラダンス** 泉 ハラウ 100円
- 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

Rigスタジオ
- 10:30～11:30 **Rig yoga** CAYO ※詳細は別紙へ
- 11:45～12:45 **Rig yoga** CAYO ※詳細は別紙へ
- 13:15～14:15 **Rig yoga** ASAKO INUI ※詳細は別紙へ

プール
- 10:30～11:00 **スイム初級** 無料
- 10:00～12:15 **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**
- 19:15～20:00 **スイム上級** 無料

金

メインスタジオ
- 19:30～20:45 **Rig yoga** KANA MURAKAMI ※詳細は別紙へ

Rigスタジオ
- 10:30～11:30 **Rig yoga** 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 AIRI HAMAMOTO ※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
- 13:20～14:35 **Rig yoga** 2/4週目 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ

プール
- 10:00～11:30 **アクアティックスクール**
- 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
- 14:30～18:55 **アクアティックスクール**
- 19:30～20:30 **マスターズ** 無料

土

メインスタジオ
- 12:55～13:55 **ハワイアンフラ** 長尾 正美 500円
- 14:45～15:45 **SALSATION** akemi 500円

Rigスタジオ
- **Rig yoga** 10:30～11:30 1/3/5週目 UNA 2/4週目 KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ
- **Rig yoga** 11:45～12:45 1/3/5週目 UNA 2/4週目 KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ
- 17:00～18:15 **Rig yoga** MISE ※詳細は別紙へ

プール
- 9:00～13:00 **アクアティックスクール**
- 11:15～11:45 **アクアビクス30** Hiro 300円
- 14:00～18:30 **アクアティックスクール**

日

メインスタジオ

Rigスタジオ
- 10:30～11:30 **Rig yoga** IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ
- 11:45～12:55 **Rig yoga** IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ

プール
- 9:00～13:00 **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**

- 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。