



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2026.1

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	
10:00														10:00	
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	10:00~11:30 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 IKUKO KADOTA 2/4週目 AIRI HAMAMOTO ※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 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		10:30~11:30 Rig yoga IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ	9:00~13:00 アクア ティック スクール
12:00	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※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	11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	12:15~12:45 スイム初級 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	11:45~12:45 Rig yoga 1/3/5週目 11:55~12:55 IKUKO KADOTA 2/4週目 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	11:45~12:45 Rig yoga 1/3/5週目 UNA 2/4週目 KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ	12:30~13:00 スイム上級 無料	11:45~12:55 Rig yoga IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ		11:45~12:55 Rig yoga IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ
13:00									13:00~14:10 Rig yoga 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				13:00
14:00														14:00	
15:00														15:00	
16:00														16:00	
17:00	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			14:30~18:55 アクア ティック スクール			14:45~15:45 SALSATION akemi 500円				17:00
18:00														18:00	
19:00														19:00	
20:00	Rig yoga 19:30~20:45 1/3/5週目 MISE 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			20:00
21:00														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・ストレッチボール・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。