2026.6

SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

TRIAXIS SHARE FITNESS

月

メインスタジオ

- 12:30~13:10 姿勢改善エクササイズ 阿部 陽子 400円
- 14:00~15:00 リフレッシュYOGA 種村 貴美 1000円
- 19:00~19:50 **HIP HOP** KUMI 800円

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
- **Rig yoga** 19:30~20:45 1/3/5週目 MISE 2/4週目 KANA MURAKAMI ※詳細は別紙へ

プール

- 10:00~14:00
- 15:30~18:55 **アクアティックスクール**
- 有料 20:00~21:00 **e-swim** 田村

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

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
- 13:00~14:00 **Rig yoga** KAORI NAKAYAMA ※詳細は別紙へ
- 19:30~20:45 **Rig yoga** KAZUMI TAKIGAWA ※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
- 12:00~13:00 **背骨コンディショニング** 奥谷 真由美 600円
- 14:00~15:00 **ボディコンディショニングYOGA** 種村 貴美 1000円
- 15:45~16:45 **RADICAL POWER 60** 片野 美代子 700円
- 17:00~17:45 **フラダンス** 泉 ハラウ 100円
- 有料 19:00~20:00 **高橋ヨガ** ＊3ヶ月クール

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
- 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

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**

金

メインスタジオ

- 有料 10:30~12:00 **高橋ヨガ** ＊3ヶ月クール
- 12:30~13:20 **オリジナルステップ** 高島 玲佳 1000円
- 13:30~14:00 **初級ステップ** 高島 玲佳 400円

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
- 13:00~14:10 **Rig yoga** 2/4週目 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ
- 19:30~20:45 **Rig yoga** MISE ※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

- 10:15~11:15 **骨盤スッキリ楽々EX** 奥村 純子 550円
- 11:20~12:20 **カラダデザイン** 奥村 純子 1000円
- 12:30~13:30 **ハワイアンフラ** 長尾 正美 500円
- 13:40~14:40 **英語で空手**（子ども） 林
- 14:45~15:45 **SALSATION** akemi 600円
- 16:15~17:15 2/4週目 **RADICAL POWER** 1/3/5/週目 **ファイティングシェイプ** 福原 秀行 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。