SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2026.7

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。