SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2026.11

月

メインスタジオ	Rigスタジオ	プール
12:30~13:10 姿勢改善エクササイズ 阿部 陽子 400円	10:30~11:30 **Rig yoga** HARURU ※詳細は別紙へ	10:00~14:00
14:00~15:00 リフレッシュYOGA 種村 貴美 1000円	11:50~12:50 **Rig yoga** HARURU ※詳細は別紙へ	15:30~18:55 アクアティックスクール
19:00~19:50 **HIP HOP** KUMI 800円	**Rig yoga** 19:30~20:45 1/3/5週目 MISE 2/4週目 KANA MURAKAMI ※詳細は別紙へ	有料 20:00~21:00 **e-swim** 田村

火

休館日

水

メインスタジオ	Rigスタジオ	プール
11:30~12:15 **Step BASIC45** 田中 友美子 400円	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
17:15~18:15 **英語で空手**（子ども） 林	11:50~12:50 **Rig yoga** KOMI ※詳細は別紙へ	11:30~12:00 スイム中級 無料
	13:00~14:00 **Rig yoga** KAORI NAKAYAMA ※詳細は別紙へ	12:15~12:45 スイム初級 無料
	19:30~20:45 **Rig yoga** KAZUMI TAKIGAWA ※詳細は別紙へ	14:30~18:55 アクアティックスクール

木

メインスタジオ	Rigスタジオ	プール
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
12:00~13:00 **背骨コンディショニング** 奥谷 真由美 600円	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
14:00~15:00 **ボディコンディショニングYOGA** 種村 貴美 1000円	13:15~14:15 **Rig yoga** ASAKO INUI ※詳細は別紙へ	14:30~18:55 アクアティックスクール
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	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	

金

メインスタジオ	Rigスタジオ	プール
有料 10:30~12:00 **高橋ヨガ** ＊3ヶ月クール	10:30~11:30 **Rig yoga** 1/3/5週 IKUKO KADOTA 2/4週 AIRI HAMAMOTO ※詳細は別紙へ	10:00~11:30 アクアティックスクール
	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 アクアビクス30 Hiro 300円
	13:00~14:10 **Rig yoga** 2/4週目 IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ	12:30~13:00 スイム上級 無料
	19:30~20:45 **Rig yoga** MISE ※詳細は別紙へ	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	Rigスタジオ	プール
10:15~11:15 **骨盤スッキリ楽々EX** 奥村 純子 550円	**Rig yoga** 10:30~11:30 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
11:20~12:20 **カラダデザイン** 奥村 純子 1000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	11:15~11:45 アクアビクス30 Hiro 300円
13:40~14:40 **英語で空手**（子ども） 林		14:00~18:30 アクアティックスクール
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	17:00~18:15 **Rig yoga** MISE ※詳細は別紙へ	

日

メインスタジオ	Rigスタジオ	プール
	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
	11:45~12:55 **Rig yoga** IKUKO KADOTA ※詳細は別紙へ	
		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。