

2023.11



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月			水			木			金			土			日		
Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール
9:00																	
10:00	9:40~10:00 おはようコンディショニング 鉄平 無料					9:40~10:25 ラテンエアロ 乾 麻子 300円	10:00~11:00 Rig yoga YOSHIMI ※詳細は別紙へ		9:50~10:50 ヨガ 乾 麻子 400円	10:00~11:00 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ							
11:00	10:15~11:00 RADICAL POWER 45 Saori 400円	10:00~11:00 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ	10:10~10:50 SUPNESS Saori 定員10名 400円	10:00~11:00 Rig yoga RIE ※詳細は別紙へ	10:20~10:50 アクア30 橋本 萌美 300円	10:35~11:20 ピラティス 乾 麻子 300円					10:20~10:55 アクア35 野村純子 300円	10:30~11:30 Rig yoga 1.3.5週目 IKUMI 2.4週目 NAO.M ※詳細は別紙へ	9:15~ 12:35 アクア ティック スクール		10:30~11:30 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ	9:15~ 12:35 アクア ティック スクール	
12:00	11:15~12:00 FIGHT DO 45 Saori 400円	11:15~12:15 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ	11:15~12:00 ZUMBA 野村 純子 定員35名 300円	11:15~12:15 Rig yoga RIE ※詳細は別紙へ	11:30~12:00 スキューバダイビング 専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者対象	11:30~12:20 ZUMBA 野村 純子 300円	11:15~12:15 Rig yoga YOSHIMI ※詳細は別紙へ	11:15~12:00 エアロベーシック 浜口 しげ子 400円	11:15~12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ		10:20~11:50 フラダンス スクール 梅川 理恵						
13:00	12:30~13:15 ラテンエアロ 浜口 しげ子 500円	12:35~13:05 ヨガストレッチ 松山 夏菜 300円	12:15~13:00 MEGADANZ Saori 400円	12:45~13:45 マットエクササイズ 廣岡 美咲 400円	12:00~12:30 週替り スイム初級 中井		12:35~13:05 メタボアタック MITSURU 300円 ※5週目休講	12:15~13:00 ステップベーシック 水本 百合 300円	12:30~13:00 ダンスワークアウト 浜口 しげ子 300円	13:15~14:00 フリースタイルダンス 浜口 しげ子 500円	12:00~12:45 1.3.5週目 Reejam 野村 純子 300円	11:45~12:45 Rig yoga 1.3.5週目 IKUMI 2.4週目 NAO.M ※詳細は別紙へ			11:45~12:30 1/3/5週目ZUMBA 2/4週目Reejam 野村純子 300円		11:45~12:45 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ
14:00	13:30~14:15 ZUMBA 浜口 しげ子 500円	13:20~14:20 PHIピラティス 松山 夏菜 500円	13:10~13:55 enjoy swim 有料スクール		13:00~13:30 基本スイム 無料	13:25~14:10 アロマヨガ 末藤 潤子 300円	13:15~14:05 HIPHOPビギナー MITSURU 400円 ※5週目休講	13:30~14:15 SUPNESS Saori 定員10名 400円			13:50~14:30 スキューバダイ 専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者 対象		13:30~14:15 スキューバダイ 専用レーン (浅場) 4週目深場 レッスン修了者対象		13:00~ エアロビクス 初中級		
15:00	14:30~15:15 ボルトブラ 栗津 裕行 400円	14:20~15:00 アクア40 藤本 富士子 400円	14:00~15:00 ステップミドル 松本 晃 500円	14:00~14:45 ボクシングシェイプ 廣岡 美咲 400円	14:00~14:30 水中ウォーク 藤本 富士子 無料	14:20~15:05 エアロミドル 水本 百合 300円	14:30~15:30 Rig yoga AYUMI ※詳細は別紙へ		14:15~15:15 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円	14:40~15:20 アクア40 Saori 400円	14:10~14:55 2/4週目 バランスボール& トレーニング 久山 由美子 300円			15:00~15:45 UBOUND 太田 翔平 定員15名 400円			
16:00	15:25~16:10 エアロミドル 栗津 裕行 400円	15:40~16:40 Rig yoga ERINA		15:00~16:00 Rig yoga KYOKO ※詳細は別紙へ		15:20~16:20 SALSATION® RUNA 400円	16:00~17:00 キッズチアダンス 年長・小学2年生		15:30~16:30 Rig yoga AKANE ※詳細は別紙へ			15:10~16:10 Rig yoga KAZUU ※詳細は別紙へ	15:30~ 16:30 アクア ティック スクール		16:00~ サーキット トレーニング		
17:00	16:45~17:45 キッズ空手		15:45~ 19:05 アクア ティック スクール			15:45~ 19:05 アクア ティック スクール	17:00~ 格闘技系 エクササイズ	17:15~18:15 キッズチアダンス 小学3年生・小学6年生	15:40~16:25 背骨コンディショニング 筋トセラバンドを使った トレーニング 奥谷 真由美 定員10名 500円			16:15~17:00 ミドルエアロ 久山 由美子 500円				17:00~ 格闘技系 エクササイズ	17:00~18:00 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ
18:00	18:00~ 格闘技系エクササイズ			17:30~ サーキット トレーニング		18:00~18:45 エアロミドル 松本 莉奈 400円			17:00~ ダンス			18:30~19:15 MEGADANZ 1.3週目Saori 2.4週目RV 400円			18:00~ ダンス		
19:00		18:45~19:45 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ	19:20~19:50 基本スイム(4泳法) 無料	18:30~ ダンス		18:55~19:45 ステップミドル 松本莉奈 400円	18:45~19:45 Rig yoga 1.3.5週目 SAYAKA 2.4週目 AKIKA ※詳細は別紙へ		18:45~19:45 Rig yoga 1.3.5週目 YUKA.S 2.4週目 CHIAKI ※詳細は別紙へ		19:20~19:50 基本スイム (4泳法) 無料				19:00~ ストレッチ		
20:00	20:20~21:10 ZUMBA 柴田竜一 400円	20:00~21:00 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料	20:00~21:00 Rig yoga KYOHEI ※詳細は別紙へ		20:00~21:00 ステップ 松本 晃 500円	20:00~21:00 Rig yoga 20:00~21:00 1.3.5週目 SAYAKA 2.4週目 AKIKA ※詳細は別紙へ		20:15~21:00 FIGHT DO45 Saori 400円	20:00~21:00 Rig yoga 1.3.5週目 YUKA.S 2.4週目 CHIAKI ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料						
21:00																	
22:00																	

レッスンの詳細はこちらから



レッスンの詳細はこちらから

