

2024.10



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																				
11:00	10:15~11:00 RADICAL POWER 45 Saori 400円	10:00~11:00 Rig yoga CHIHIRO HORI ※詳細は別紙へ	10:30~11:15 アクア45 兼重 美栄 500円	10:10~10:55 SUPNESS Saori 定員10名 500円	10:00~11:00 Rig yoga ERI FUJIWARA ※詳細は別紙へ		9:40~10:25 ラテンエアロ 乾 麻子 300円	10:00~11:00 Rig yoga SHIZUKA NUMATA ※詳細は別紙へ	9:45~11:00 e-swim 田村 栄子 第1週目のみ	9:50~10:50 ヨガ 乾 麻子 400円	10:00~11:00 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	10:30~11:00 アクア35 野村純子 300円	有料スクール 10:20~11:50 フラダンス スクール 梅川 理恵	NEW! Rig yoga 10:30~11:30 NAO MURATA ※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 CHIHIRO HORI ※詳細は別紙へ	11:30~12:00 スクイーズ 専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者対象	11:15~12:00 ZUMBA 野村 純子 定員35名 300円	11:15~12:15 Rig yoga ERI FUJIWARA ※詳細は別紙へ	11:15~11:45 アクア30 Saori 300円	11:30~12:20 ZUMBA 野村 純子 300円	11:15~12:15 Rig yoga SHIZUKA NUMATA ※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		NEW! Rig yoga 11:45~12:45 NAO MURATA ※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 KAZUE TODO ※詳細は別紙へ		11:15~12:35 アクア ティック スクール	
13:00																				
14:00																				
15:00	14:30~15:15 ボルトブラ 粟津 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			12:30~13:15 1/3/5週目 Reejam 2/4週目エアロ 野村 純子 300円	13:25~14:10 アロマヨガ 末藤 潤子 300円	13:45~14:15 アクア35 野村 純子 300円	14:10~15:00 ZUMBA MOE 400円	14:15~15:15 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500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							12:50~13:25 アクア35 野村 純子 300円	
16:00	15:25~16:10 エアロミドル 粟津 裕行 400円			15:15~16:00 エアロミドル 松本 晃 400円	15:00~16:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ		12:30~13:05 ヨガストレッチ 松山 夏菜 300円	13:15~14:00 フリースタイルダンス (初・中級) 浜口 しげ子 500円		15:30~16:15 機能改善 トレーニング 奥谷 真由美 定員10名 500円	15:30~16:30 Rig yoga AKANE NAGASAKI ※詳細は別紙へ	14:20~15:00 スクイーズ 専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者 対象	15:10~15:55 ステップベーシック 末藤 潤子 300円	15:10~16:10 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ					13:30~14:15 スクイーズ 専用レーン (浅場) 4週目深場 レッスン修了者対象	
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							16:00~17:00 キッズチアダンス 年長-小学2年生		15:45~19:05 アクア ティック スクール	15:10~15:55 ステップベーシック 末藤 潤子 300円	16:25~17:25 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ						15:30~16:30 アクア ティック スクール
18:00																				
19:00	18:10~19:00 ZUMBA 柴田竜一 400円			18:30~ ダンス	18:45~19:45 Rig yoga YUNA ARIMITSU ※詳細は別紙へ		17:00~ ダンズ	17:15~18:15 キッズチアダンス 小学3年生-小学6年生		18:00~ ステップ 初級	18:45~19:45 Rig yoga 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ	18:30~ ダンズ	18:00~19:00 Rig yoga YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ							17:00~ 格闘技系 エクササイズ
20:00	19:15~20:00 SUPNESS 定員10名 Saori 500円	19:00~20:15 Rig yoga SHINTARO ARAKAWA ※詳細は別紙へ	19:20~19:50 基本スイム(4泳法) 無料	19:30~ エアロピクス 初級	20:00~21:00 Rig yoga YUNA ARIMITSU ※詳細は別紙へ		17:30~ ステップ 初級			18:00~ ステップ 初級	19:15~20:00 RADICAL POWER45 Saori 400円	19:20~19:50 基本スイム (4泳法) 無料	18:30~ ダンズ							16:00~ ボディメイク
21:00																				
22:00																				

レッスンの詳細はこちらから


