

2024.12



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1/3週のみ	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	Rig yoga 10:30~11:30 NAO MURATA ※詳細は別紙へ					
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		12:00~12:45 1.3.5週目 Reejam 野村 純子 300円	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			
13:00	12:45~13:30 エアロベーシック 乾 麻子 400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	12:30~13:10 はじめてのダンス(初級) 浜口 しげ子 400円		12:30~13:15 1/3/5週目 Reejam 2/4週目エアロ 野村 純子 300円			12:15~13:00 ステップベーシック 水本 百合 300円	12:30~13:00 浜口レッスン 2本セット700円 ダンスワークアウト(初級) 浜口 しげ子 300円		12:00~ 14:10 有料 スイム レッスン 坂元 ※事前の 申し込みが 必要です					12:50~13:25 アクア35 野村 純子 300円	
14:00	13:45~14:15 バランスボール 乾 麻子 300円	13:20~14:20 PHIピラティス 松山 夏菜 500円		14:00~15:00 ステップミドル 松本 晃 400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	13:15~14:00 フリースタイルダンス (初級) 浜口 しげ子 500円			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					HF24BOX 13:00~ エアロピクス 中上級	
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 400円			14:20~15:05 エアロミドル 水本 百合 300円	14:30~15:30 Rig yoga 1/2/4/5週目 NAO MURATA 3週目 AYUMI FUJINO ※詳細は別紙へ		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					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 KITAMOTO		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		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		15:30~16:15 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				15:30~ 16:30 アクア ティック スクール
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				HF24BOX 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		HF24BOX 17:00~ ダンス			15:45~ 19:05 アクア ティック スクール	16:10~16:55 ミドルエアロ 久山 由美子 500円	16:25~17:25 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ				HF24BOX 16:00~ ボディメイク
18:00							HF24BOX 17:30~ ステップ 初級			HF24BOX 17:45~ ボディメイク				16:30~17:25 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ					HF24BOX 17:00~ 格闘技系 エクササイズ
19:00	18:10~19:00 ZUMBA 柴田竜一 400円						HF24BOX 18:30~ ダンス			HF24BOX 18:00~ ステップ 初級				18:00~19:00 Rig yoga YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ					HF24BOX 18:00~ ダンス
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				HF24BOX 19:30~ エアロピクス 初級			18:45~19:45 Rig yoga 18:45~19:45 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ	18:45~19:45 Rig yoga 1/3/5週 YUKA NISHIDA 2/4週 CHIAKI OKADA ※詳細は別紙へ	19:20~19:50 基本スイム (4泳法) 無料							HF24BOX 18:45~ ストレッチ
21:00			20:00~21:00 マスターズ 無料				HF24BOX 20:30~ サーキット トレーニング			20:10~20:55 FIGHT DO45 Saori 定員15名 400円	20:00~21:00 Rig yoga 1/3/5週 YUKA NISHIDA 2/4週 CHIAKI OKADA ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料							
22:00																			

レッスンの詳細はこちらから


