2025.6

SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月

Aスタジオ
- 10:15～11:00 RADICAL POWER 45 Saori 400円
- 11:15～12:00 FIGHT DO 45 Saori 400円
- 乾レッスン 2本セット600円
- 12:45～13:30 かんたんエアロ 乾 麻子 400円
- 13:45～14:15 バランスボール 乾 麻子 300円
- 14:30～15:15 ポルトブラ 粟津 裕行 400円
- 15:25～16:10 エアロミドル 粟津 裕行 400円
- 18:10～19:00 ZUMBA 柴田竜一 400円
- 19:10～19:55 SUPNESS 定員10名 Saori 500円
- 20:30～22:00 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 中高生クラス

Rigスタジオ
- 10:00～11:00 Rig yoga CHIHIRO HORI ※詳細は別紙へ
- 11:15～12:15 Rig yoga CHIHIRO HORI ※詳細は別紙へ
- 松山レッスン 2本セット600円
- 12:35～13:05 ヨガストレッチ 松山 夏菜 300円
- 13:20～14:20 PHIピラティス 松山 夏菜 500円
- 14:30～15:30 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 幼児クラス
- Rig yoga 15:40～16:40 ERINA KITAMOTO
- 17:00～18:30 CIEQE DANCE LOCKダンス 小学生クラス
- 18:45～19:45 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ
- 20:00～21:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ

プール
- 10:30～11:15 アクア45 兼重 美栄 500円
- 11:20～12:00 スキンダイビング専用レーン(浅場)1週目深場 レッスン修了者対象
- 15:45～19:05 アクアティックスクール
- 19:20～19:50 クロール 無料
- 20:00～21:00 マスターズ 無料

水

Aスタジオ
- 10:10～10:55 SUPNESS Saori 定員10名 500円
- 11:15～12:00 ZUMBA 野村 純子 定員35名 400円
- 12:15～13:00 MEGADANZ Saori 400円
- 13:05～13:35 ストレッチ Saori 無料
- 13:45～14:35 ステップミドル 松本 晃 500円
- 14:50～15:30 エアロミドル 松本 晃 400円
- 15:45～16:15 ステップベーシック 松本 晃 300円
- 17:00～18:30 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 小学生クラス
- 18:45～20:15 CIEQE DANCE LOCKダンス 中高生クラス
- 20:30～22:00 CIEQE DANCE K-POPダンス 大人クラス

Rigスタジオ
- 10:00～11:00 Rig yoga ERI FUJIWARA ※詳細は別紙へ
- 11:15～12:15 Rig yoga ERI FUJIWARA ※詳細は別紙へ
- 12:30～13:10 はじめてのダンス(初級) 浜口 しげ子 400円
- 15:00～16:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ
- 19:00～20:15 Rig yoga SHINTARO ARAKAWA ※詳細は別紙へ

プール
- 11:15～11:45 アクア30 Saori 300円

木

Aスタジオ
- 9:40～10:25 ラテンエアロ 乾 麻子 400円
- 10:35～11:20 ピラティス 乾 麻子 400円
- 11:30～12:20 ZUMBA 野村 純子 400円
- 12:30～13:15 1/3/5週目 ダンスMIX 2/4週目エアロ 野村 純子 300円
- 14:20～15:05 エアロミドル 水本 百合 400円
- 15:20～16:20 SALSATION® RUNA 400円
- 17:00～18:30 CIEQE DANCE WAACKダンス 小学生クラス
- 18:45～19:45 ステップ 松本莉奈 500円
- 20:00～21:00 ステップミドル 松本晃 500円

Rigスタジオ
- 10:00～11:00 Rig yoga SHIZUKA NUMATA ※詳細は別紙へ
- 11:15～12:15 Rig yoga SHIZUKA NUMATA ※詳細は別紙へ
- 12:30～13:30 CIEQE DANCE フリースタイル 大人クラス
- 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
- 15:45～16:45 CIEQE DANCE K-POPダンス 幼児クラス
- 17:15～18:15 キッズチアダンス
- Rig yoga 18:45～19:45 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 20:00～21:00 1/3/5週20:00-21:00 SAYAKA OKAMOTO 2/4週20:05-21:05 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ

プール
- 9:45～11:00 e-swim 田村 栄子 第1/3週目のみ
- 13:45～14:15 アクア35 野村 純子 300円

金

Aスタジオ
- 9:50～10:50 ヨガ 乾 麻子 400円
- 11:15～12:00 エアロベーシック 浜口 しげ子 400円
- 12:15～13:00 ステップベーシック 水本 百合 400円
- 13:15～14:00 エンジョイエアロ(初級) 水本 百合 400円
- 14:15～15:00 ステップミドル 水本 百合 400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
- 17:00～18:30 CIEQE DANCE K-POPダンス 小学生クラス
- 19:20～20:20 1/3/5週 RADICAL POWER 2/4週 FIGHT DO Saori 500円
- 20:40～22:10 CIEQE DANCE WAACKダンス 中高生・大人クラス

Rigスタジオ
- 10:00～11:00 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ
- 11:15～12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ
- 浜口レッスン 2本セット700円
- 12:30～13:00 ダンスワークアウト(初中級) 浜口 しげ子 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
- 14:15～15:15 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円
- 15:30～16:30 Rig yoga AKANE NAGASAKI ※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
- 20:00～21:00 Rig yoga 1/3/5週 YUKA NISHIDA 2/4週 CHIAKI OKADA ※詳細は別紙へ

プール
- 10:30～11:00 アクア35 野村純子 300円
- 13:20～14:00 マスターズ初級 無料
- 14:20～15:00 スキンダイブ専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者対象
- 15:45～19:05 アクアティックスクール
- 19:20～19:50 背泳ぎ 無料
- 20:00～21:00 マスターズ 無料

土

Aスタジオ
- 有料スクール 10:20～11:50 フラダンススクール 梅川 理恵
- 12:00～12:45 1.3.5週目 ダンスMIX 野村 純子 300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
- 15:15～16:00 エアロミドル 久山 由美子 500円
- 17:00～18:00 キッズ体操教室 Saori
- 18:30～20:00 CIEQE DANCE K-POPダンス 中高生クラス

Rigスタジオ
- Rig yoga 10:30～11:30 NAO MURATA ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 11:45～12:45 NAO MURATA ※詳細は別紙へ
- 15:10～16:10 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ
- 16:25～17:25 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ
- NEW! 17:45～18:45 Rig yoga KAZUU ※詳細は別紙へ

プール
- 9:15～12:35 アクアティックスクール
- 13:30～14:15 スキンダイブ専用レーン(浅場) レッスン修了者対象
- 15:30～16:30 アクアティックスクール

日

Aスタジオ
- 11:45～12:30 1/3/5週目ZUMBA 400円 2/4週目ダンスMIX 300円 野村純子
- 16:00～17:00 2/4週目 ヨガ YURI 無料

Rigスタジオ
- 10:30～11:30 Rig yoga KAZUE TODO ※詳細は別紙へ
- 11:45～12:45 Rig yoga KAZUE TODO ※詳細は別紙へ

プール
- 9:15～12:35 アクアティックスクール
- 12:50～13:25 アクア35 野村 純子 300円