2025.9

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** 1/3/5週 NAO.MURATA 2/4週 YUMI.NISHIO ※詳細は別紙へ
- 11:15～12:15 **Rig yoga** 1/3/5週 NAO.MURATA 2/4週 YUMI.NISHIO ※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
- 13:45～14:45 **ステップミドル** 松本 晃 600円
- 15:00～15:50 **エアロミドル** 松本 晃 500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
- 15:45～19:05 **アクアティックスクール**

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 600円
- 20:00～21:00 **ステップミドル** 松本晃 600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 KAZUU 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**
- 18:45～19:45 **Rig yoga** 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ
- 20:00～21:00 **Rig yoga** 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** YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ
- 20:00～21:00 **Rig yoga** YUKA NISHIDA ※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 1/3/5週 **背泳ぎ** 2/4週 **初級バタフライ** 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
- 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