

2026.3



# 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																	
10:00~10:45 RADICAL POWER 45 Saori 400円	10:00~11:00 Rig yoga 1/3/5週 NAO.MURATA 2/4週 YUMI.NISHIO ※詳細は別紙へ	10:30~11:15 アクア45 兼重 美栄 500円	10:00~10:45 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 400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	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		10:30~11:30 Rig yoga KAZUE TODO ※詳細は別紙へ	9:15~ 12:35 アクア ティック スクール
11:00~11:45 FIGHT DO 45 Saori 400円	11:15~12:15 Rig yoga 1/3/5週 NAO.MURATA 2/4週 YUMI.NISHIO ※詳細は別紙へ		11:15~12:00 ZUMBA 野村 純子 定員35名 400円	11:15~12:15 Rig yoga ERI FUJIWARA ※詳細は別紙へ		10:35~11:20 ピラティス 乾 麻子 400円	11:15~12:15 Rig yoga SHIZUKA NUMATA ※詳細は別紙へ		11:15~12:00 エアロベジック 浜口 しげ子 400円	11:15~12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ						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	11:45~12:45 Rig yoga KAZUE TODO ※詳細は別紙へ
11:55~12:25 UBOUND Saori 無料	12:35~13:05 ヨガストレッチ 松山 夏菜 300円	12:00~12:40 スクンダイブ 専用レーン(浅場)週日深場 レッスン修了者対象	12:30~13:15 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		11:30~12:20 ZUMBA 野村 純子 400円	12:30~13:30 CIEQE DANCE フリースタイル 大人クラス		12:15~13:00 ステップベジック 水本 百合 400円	12:30~13:00 ダンスワークアウト(初級) 浜口 しげ子 300円		12:00~12:45 1.3.5週目 ダンスMIX 野村 純子 300円					
12:45~13:30 かんたんエアロ 乾 麻子 400円	13:20~14:20 PHIピラティス 松山 夏菜 500円		13:30~14:30 ステップミドル 松本 晃 600円	13:30~14:30 身体整う ヨガベジック& フローヨガ 紗矢 無料		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		13:45~14:15 アクア35 野村 純子 300円	13:15~14:00 エンジョイエアロ (初級) 水本 百合 400円	13:15~14:00 フリースタイルダンス (初級) 浜口 しげ子 500円	13:15~ 14:00 マスターズ 初級 無料		13:30~14:15 スクンダイブ 専用レーン (浅場) レッスン修了者対象				12:50~13:25 アクア35 野村 純子 300円
13:45~14:15 バランスボール 乾 麻子 300円			14:30~15:15 ボルトブラ 粟津 裕行 400円	14:45~15:35 エアロミドル 松本 晃 500円		14:20~15:05 エアロミドル 水本 百合 400円	14:30~15:30 Rig yoga 1/2/4/5週目 KAZUU 3週目 AYUMI FUJINO ※詳細は別紙へ		14:15~15:00 ステップミドル 水本 百合 400円	14:15~15:15 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円	14:20~15:00 スクンダイブ 専用レーン(浅場)週日深場 レッスン修了者 対象	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		14:20~ 15:20 アクア ティック スクール			
15:25~16:10 エアロミドル 粟津 裕行 400円	15:40~16:40 Rig yoga ERINA KITAMOTO		15:00~16:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ			15:20~16:20 SALSATION@ RUNA 400円	15:45~16:45 CIEQE DANCE K-POPダンス 幼児クラス		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		15:15~16:00 エアロミドル 久山 由美子 500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		16:00~17:00 ヨガ YURI 無料	15:00~ 17:00 選手 コース レッスン
	17:00~18:30 CIEQE DANCE LOCKダンス 小学生クラス	15:45~ 19:05 アクア ティック スクール	17:00~18:30 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 小学生クラス		15:45~ 19:05 アクア ティック スクール	17:00~18:30 CIEQE DANCE WAACKダンス 小学生クラス	17:15~18:15 キッズチアダンス		17:00~18:30 CIEQE DANCE K-POPダンス 小学生クラス		15:45~ 19:05 アクア ティック スクール	17:00~18:00 キッズ体操教室 Saori					
	18:45~19:45 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ	19:20~19:50 クロール 無料	18:45~20:15 CIEQE DANCE LOCKダンス 中高生クラス	19:00~20:15 Rig yoga SHINTARO ARAKAWA ※詳細は別紙へ	18:30~ 20:30 選手 コース レッスン	18:45~19:45 ステップ 松本莉奈 600円	Rig yoga 18:45~19:45 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ	18:00~ 20:00 選手 コース レッスン	18:45~19:45 Rig yoga YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ		19:20~19:50 1/3/5週 背泳ぎ 2/4週 初級バタフライ 無料	18:30~20:00 CIEQE DANCE K-POPダンス 中高生クラス					
	20:00~21:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料	20:00~21:00 ステップミドル 松本晃 600円	20:30~22:00 CIEQE DANCE K-POPダンス 大人クラス		20:00~21:00 ステップミドル 松本晃 600円	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		19:20~20:20 1/3/5週 RADICAL POWER 2/4週 FIGHT DO Saori 500円	20:00~21:00 Rig yoga YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料						
20:30~22:00 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 中高生クラス									20:40~22:10 CIEQE DANCE WAACKダンス 中高生・大人クラス								
22:00																	