

2026.6



# 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<br>RADICAL POWER 45<br>Saori<br>400円 | 10:00~11:00<br>Rig yoga<br>1/3/5週<br>NAO.MURATA<br>2/4週<br>YUMI.NISHIO<br>※詳細は別紙へ | 10:30~11:15<br>アクア45<br>兼重 美栄<br>500円              |   | 10:00~11:00<br>Rig yoga<br>ERI FUJIWARA<br>※詳細は別紙へ        |     | 9:40~10:25<br>ラテンエアロ<br>乾 麻子<br>400円                       | 10:00~11:00<br>Rig yoga<br>SHIZUKA<br>NUMATA<br>※詳細は別紙へ  | 9:45~11:00<br>e-swim<br>田村 栄子<br>第1/3週目のみ | 9:50~10:50<br>ヨガ<br>乾 麻子<br>400円                         | 10:00~11:00<br>Rig yoga<br>NOZOMI<br>TOMI<br>※詳細は別紙へ  | 10:30~11:00<br>アクア35<br>野村純子<br>300円                   | 有料スクール<br>10:20~11:50<br>フラダンス<br>スクール<br>梅川 理恵              | Rig yoga<br>10:30~11:30<br>NAO MURATA<br>※詳細は別紙へ    | 9:15~<br>12:35<br>アクア<br>ティック<br>スクール             |                                     | 10:30~11:30<br>Rig yoga<br>KAZUE TODO<br>※詳細は別紙へ | 9:15~<br>12:35<br>アクア<br>ティック<br>スクール |
| 11:00~11:45<br>FIGHT DO 45<br>Saori<br>400円      | 11:15~12:15<br>Rig yoga<br>1/3/5週<br>NAO.MURATA<br>2/4週<br>YUMI.NISHIO<br>※詳細は別紙へ | 12:00~12:40<br>スキング<br>専用レーン(浅場)2週目深場<br>レッスン修了者対象 | 11:15~12:00<br>ZUMBA<br>野村 純子<br>定員35名<br>400円    | 11:15~12:15<br>Rig yoga<br>ERI FUJIWARA<br>※詳細は別紙へ        |     | 11:30~12:20<br>ZUMBA<br>野村 純子<br>400円                      | 11:15~12:15<br>Rig yoga<br>SHIZUKA<br>NUMATA<br>※詳細は別紙へ  |   | 11:15~12:00<br>エアロベーシック<br>浜口 しげ子<br>400円                | 11:15~12:15<br>Rig yoga<br>NOZOMI<br>TOMI<br>※詳細は別紙へ  |  |  |   |   |                                     |  |                                       |
| 11:55~12:25<br>UBOUND<br>Saori<br>無料             | 12:35~13:05<br>ヨガストレッチ<br>松山 夏菜<br>300円   |  |   | 12:30~13:10<br>はじめてのダンス(初級)<br>浜口 しげ子<br>400円             |     | 12:30~13:15<br>1/3/5週目 ダンスMIX<br>2/4週目エアロ<br>野村 純子<br>300円 | 12:30~13:30<br>CIEQE DANCE<br>フリースタイル<br>大人クラス   |   | 12:15~13:00<br>ステップベーシック<br>水本 百合<br>400円                | 12:30~13:00<br>ダンスクアッド(初級)<br>浜口 しげ子<br>300円          |  | 12:00~12:45<br>1.3.5週目<br>ダンスMIX<br>野村 純子<br>300円            | Rig yoga<br>11:45~12:45<br>NAO MURATA<br>※詳細は別紙へ    |   | 11:45~12:30<br>1/3/5週目ZUMBA<br>400円 | 11:45~12:45<br>Rig yoga<br>KAZUE TODO<br>※詳細は別紙へ |                                       |
| 12:45~13:30<br>かんたんエアロ<br>乾 麻子<br>400円           | 13:20~14:20<br>PHIピラティス<br>松山 夏菜<br>500円  |  | 13:30~14:30<br>ステップミドル<br>松本 晃<br>600円            | 13:30~14:30<br>身体整う<br>ヨガベーシック&<br>フローヨガ<br>紗矢<br>無料      |     | 14:20~15:05<br>エアロミドル<br>水本 百合<br>400円                     | 14:30~15:30<br>Rig yoga<br>1/2/4/5週目<br>KAZUU<br>3週目<br>AYUMI FUJINO<br>※詳細は別紙へ                                |   | 13:15~14:00<br>インジョイエアロ<br>(初級)<br>水本 百合<br>400円         | 13:15~14:00<br>フリースタイルダンス<br>(初級)<br>浜口 しげ子<br>500円   | 13:15~<br>14:00<br>マスターズ<br>無料                         | 14:10~14:55<br>2/4週目<br>バランスボール&<br>トレーニング<br>久山 由美子<br>300円 |   |   |                                     |  | 12:50~13:25<br>アクア35<br>野村 純子<br>300円 |
| 13:45~14:15<br>バランスボール<br>乾 麻子<br>300円           |   |  |   |   |     |  |  | 13:45~14:15<br>アクア35<br>野村 純子<br>300円     |  |   |  |  |   | 13:30~14:15<br>スキング<br>専用レーン<br>(浅場)<br>レッスン修了者対象 |                                     |  |                                       |
| 14:30~15:15<br>ボルトブラ<br>粟津 裕行<br>400円            |   |  | 14:45~15:35<br>エアロミドル<br>松本 晃<br>500円             | 15:00~16:00<br>Rig yoga<br>KYOKO<br>NOBUCHI<br>※詳細は別紙へ    |     | 15:20~16:20<br>SALSATION@<br>RUNA<br>400円                  | 15:45~16:45<br>CIEQE DANCE<br>K-POPダンス<br>幼児クラス  |   | 14:15~15:00<br>ステップミドル<br>水本 百合<br>400円                  | 14:15~15:15<br>背骨コンディショニング<br>奥谷 真由美<br>500円          | 14:20~15:00<br>スキング<br>専用レーン(浅場)2週目深場<br>レッスン修了者<br>対象 |  |   |   |                                     |  |                                       |
| 15:25~16:10<br>エアロミドル<br>粟津 裕行<br>400円           | Rig yoga<br>15:40~16:40<br>ERINA KITAMOTO   |  |   |   |     |  |  |   | 15:30~16:15<br>機能改善<br>トレーニング<br>奥谷 真由美<br>定員10名<br>500円 | 15:30~16:30<br>Rig yoga<br>AKANE NAGASAKI<br>※詳細は別紙へ  |  | 15:15~16:00<br>エアロミドル<br>久山 由美子<br>500円                      | 15:10~16:10<br>Rig yoga<br>LEIGH KENNEDY<br>※詳細は別紙へ | 14:20~<br>15:20<br>アクア<br>ティック<br>スクール            |                                     | 16:00~17:00<br>ヨガ<br>YURI<br>無料                  |                                       |
|  |   | 15:45~<br>19:05<br>アクア<br>ティック<br>スクール             |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |   |   |                                     |  |                                       |
|  | 17:00~18:30<br>CIEQE DANCE<br>LOCKダンス<br>小学生クラス                                   |  | 17:00~18:30<br>CIEQE DANCE<br>HIPHOPダンス<br>小学生クラス |   |     | 17:00~18:30<br>CIEQE DANCE<br>WAACKダンス<br>小学生クラス           |  |   | 16:30~17:30<br>CIEQE DANCE<br>K-POPダンス<br>小学生クラス         |   | 15:45~<br>19:05<br>アクア<br>ティック<br>スクール                 | 16:15~17:15<br>キッズ体操教室<br>Saori                              | 16:25~17:25<br>Rig yoga<br>LEIGH KENNEDY<br>※詳細は別紙へ |   |                                     |  |                                       |
|  |   |  |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |   |   |                                     |  |                                       |
|  | 18:45~19:45<br>Rig yoga<br>KYOKO<br>NOBUCHI<br>※詳細は別紙へ                            | 19:20~19:50<br>クロール<br>無料                          |   | 19:00~20:15<br>Rig yoga<br>SHINTARO<br>ARAKAWA<br>※詳細は別紙へ |     | 18:45~19:45<br>ステップ<br>松本莉奈<br>600円                        | 18:45~19:45<br>Rig yoga<br>1/3/5週<br>SAYAKA OKAMOTO<br>2/4週<br>AKIKA SAKAMOTO<br>※詳細は別紙へ                       |   |  | 18:45~19:45<br>Rig yoga<br>YUKA<br>NISHIDA<br>※詳細は別紙へ | 19:20~19:50<br>1週目 背泳ぎ<br>2週目 バタフライ<br>3/4週目 平泳ぎ<br>無料 | 18:30~20:00<br>CIEQE DANCE<br>K-POPダンス<br>中学生クラス             |   |   |                                     |  |                                       |
| 19:10~19:55<br>FIGHT DO45<br>Saori<br>400円       |   |  |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |   |   |                                     |  |                                       |
|  | 20:00~21:00<br>Rig yoga<br>KYOKO<br>NOBUCHI<br>※詳細は別紙へ                            | 20:00~21:00<br>マスターズ<br>無料                         | 20:00~21:30<br>CIEQE DANCE<br>K-POPダンス<br>大人クラス   |   |     | 20:00~21:00<br>ステップミドル<br>松本晃<br>600円                      | 20:00~21:00<br>Rig yoga<br>1/3/5週20:00-21:00<br>SAYAKA OKAMOTO<br>2/4週20:05-21:05<br>AKIKA SAKAMOTO<br>※詳細は別紙へ |   |  | 20:00~21:00<br>Rig yoga<br>YUKA<br>NISHIDA<br>※詳細は別紙へ | 20:00~21:00<br>マスターズ<br>無料                             |  |   |   |                                     |  |                                       |
|  |   |  |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |   |   |                                     |  |                                       |
|  |   |  |   |   |     |  |  |   | 20:40~22:10<br>CIEQE DANCE<br>WAACKダンス<br>中高生・大人クラス      |   |  |  |   |   |                                     |  |                                       |
| 22:00  |   |  |   |   |     |  |  |   |  |   |  |  |   |   |                                     |  |                                       |