

2026.7



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		10:00~11:00 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 NOZOMI TOMI ※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	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	11:00~11:40 1/2/3週目 ピギナーレッスン 田村 栄子	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 NOZOMI TOMI ※詳細は別紙へ		10:20~11:50 フラダンス スクール 梅川 理恵						
11:55~12:25 UBOUND Saori 無料		12:00~12:40 スキング 専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者対象				11:30~12:20 ZUMBA 野村 純子 400円												
12:45~13:30 かんたんエアロ 乾 麻子 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 ダンスMIX 2/4週目エアロ 野村 純子 300円	12:30~13:30 CIEQE DANCE フリースタイル 大人クラス		12:15~13:00 ステップベーシック 水本 百合 400円	12:30~13:00 ダンスクアッド(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			11:45~12:30 1/3/5週目ZUMBA 400円	11:45~12:45 Rig yoga KAZUE TODO ※詳細は別紙へ		
13:45~14:15 バランスボール 乾 麻子 300円			13:30~14:30 ステップミドル 松本 晃 600円	13:30~14:30 ヨガ YURI 無料				13:45~14:15 アクア35 野村 純子 300円	13:15~14:00 エಂ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 無料		13:30~14:15 スキング 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	
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	15:00~16:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ		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 スキング 専用レーン(浅場)2週目深場 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	Rig yoga 15:40~16:40 ERINA KITAMOTO					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		
		15:45~19:05 アクア ティック スクール				15:45~19:05 アクア ティック スクール			16:30~17:30 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	16:15~17:15 キッズ体操教室 Saori	16:25~17:25 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ					
17:00~18:30 CIEQE DANCE LOCKダンス 小学生クラス			17:00~18:30 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 小学生クラス			17:00~18:30 CIEQE DANCE WAACKダンス 小学生クラス												
18:45~19:45 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ		19:20~19:50 クロール 無料		19:00~20:15 Rig yoga SHINTARO ARAKAWA ※詳細は別紙へ		18:45~19:45 ステップ 松本莉奈 600円	18:45~19:45 Rig yoga 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ			18:45~19:45 Rig yoga YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ	19:20~19:50 1週目 背泳ぎ 2週目 バタフライ 3/4週目 平泳ぎ 無料	18:30~20:00 CIEQE DANCE K-POPダンス 中学生クラス						
19:10~19:55 FIGHT DO45 Saori 400円						20:00~21:00 ステップミドル 松本 晃 600円	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		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							
	20:00~21:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料	20:00~21:30 CIEQE DANCE K-POPダンス 大人クラス															
									20:40~22:10 CIEQE DANCE WAACKダンス 中高生・大人クラス									
22:00																		