2026.8

SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月

Aスタジオ
- 10:00〜10:45 RADICAL POWER 45 Saori 400円
- 11:00〜11:45 FIGHT DO 45 Saori 400円
- 11:55〜12:25 UBOUND Saori 無料
- 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
- 16:10〜16:40 インクルーシブフィットネス 田村 みくり 無料
- NEW!
- 19:10〜19:55 FIGHT DO45 Saori 400円

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
- 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
- 12:00〜12:40 スキンダイビング 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 クロール 無料
- 20:00〜21:00 マスターズ 無料

水

Aスタジオ
- NEW!
- 10:00〜10:45 FIGHT DO NATSUMI 400円
- 11:15〜12:00 ZUMBA 野村 純子 定員35名 400円
- 13:30〜14:30 ステップミドル 松本 晃 600円
- 14:45〜15:35 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
- 20:00〜21:30 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
- 13:30〜14:30 ヨガ YURI 無料
- 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

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
- NEW!
- 17:00〜17:45 FIT RUMBLE NATSUMI 400円
- 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
- 11:00〜11:40 1/2/3週目 ビギナーレッスン 田村 栄子
- 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
- 16:30〜17:30 CIEQE DANCE K-POPダンス 小学生クラス
- 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 NOZOMI TOMI ※詳細は別紙へ
- 11:15〜12:15 Rig yoga NOZOMI TOMI ※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
- 13:15〜14:00 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週目 背泳ぎ 2週目 バタフライ 3/4週目 平泳ぎ 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
- NEW!
- 13:00〜13:45 FIGHT DO NATSUMI 400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
- 16:15〜17:15 キッズ体操教室 Saori
- 17:15〜18:15 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
- 14:20〜15:20 アクアティックスクール
- 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
- NEW!
- 15:00〜15:45 1/3/5週目FIGHT DO 2/4週目FIT RUMBLE NATSUMI 400円
- 16:00〜17:00 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