

2023.11



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月	火			水			木			金			土			日			
	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	
8:00																			
9:00																			
10:00	HF24BOX 9:30~9:50 骨盤・背骨ストレッチ	9:30~10:30 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	9:30~10:15 アクアコア 斉藤ともみ 300円	9:30~10:15 機メロ 健康ストレッチ 三宅 寿樹 400円	9:30~10:30 Rig yoga AIRI ※詳細は別紙へ	有料 9:30~10:10 水中歩行 前之園 さとみ (1コース)				HF24BOX 9:30~9:50 おはようヨガ	9:30~10:30 Rig yoga TOMOMI ※詳細は別紙へ				HF24BOX 9:30~10:10 スタイルアップ ヨガ				
11:00	10:30~11:30 ヨガ Maya 300円	10:55~11:55 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	有料 11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)	10:30~11:15 ジャズコンディショニング 三宅 寿樹 400円	10:45~11:45 Rig yoga AIRI ※詳細は別紙へ	有料 10:20~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 前之園 さとみ (2コース)	HF24BOX 10:30~11:00 簡化24式太極拳	10:00~11:15 Rig yoga ERI ※詳細は別紙へ		HF24BOX 10:40~11:05 ラテンシェイブダンスVol.3	10:45~11:45 Rig yoga TOMOMI ※詳細は別紙へ		10:30~11:30 マット コンディショニング 平田 智子 700円	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週目 ERINA 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ	10:20~11:20 SALSATION@ MASAAKI 100円	10:30~11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			
12:00	11:40~12:40 SALSATION@ akemi 400円		有料 12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 (1コース)	11:30~12:10 フロアバレエ 40 武田 春美 400円		有料 11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース)	HF24BOX 11:20~11:50 初級エアロVol.21	11:30~12:45 Rig yoga ERI ※詳細は別紙へ		11:30~12:00 ボディコンディショニング 坂根 綾 300円			11:40~12:10 エアロベージュ 平田 智子 400円	11:45~12:45 Rig yoga 1/3/5週目 ERINA 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ	11:45~12:35 ZUMBA 柴田 竜一 400円	11:45~12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			9:00~16:00 アクアティック スクール
13:00	HF24BOX 13:00~13:45 初中級ダンスエアロ Vol.12	12:50~14:05 Rig yoga ERI ※詳細は別紙へ		12:25~13:15 スタンドバレエ 武田 春美 500円	12:30~13:45 Rig yoga KYOHEI ※詳細は別紙へ	有料 12:40~13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース)	13:05~13:50 調整体操 米倉 久史 500円	13:00~14:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ			12:10~13:40 Rig yoga KANAKO.S ※詳細は別紙へ			13:00~14:00 SALSATION TOSHIKO 400円	13:00~14:00 Rig yoga 13:00~14:00 KYOHEI ※詳細は別紙へ			9:00~17:00 アクアティック スクール	
14:00	HF24BOX 14:00~14:35 キックボクシング エクササイズ			13:30~14:15 リフレッシュヨガ			14:00~14:40 エアロミドル 米倉 久史 400円						14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース)			13:25~14:10 初中級ダンスエアロ Vol.8			
15:00				HF24BOX 14:30~15:15 初級HIPHOP			HF24BOX 14:50~15:10 膝痛コンディショニング							14:15~15:00 はじめてジャズダンス 三宅 寿樹 400円	14:15~15:30 Rig yoga KYOHEI ※詳細は別紙へ			HF24BOX 14:15~14:55 中級ボクシング エクササイズVol.1	
16:00							HF24BOX 15:20~15:50 週替わりレッスン							15:15~16:00 ボディームーブメント HISASHI 500円			15:25~16:25 KIDS バレエ キッズ		
17:00	16:10~17:10 KIDSダンス キッズ			16:10~17:10 KID'S ミュージカル キッズ		14:45~19:00 アクアティック スクール		16:30~17:30 KIDSバレエ キッズ						16:15~16:55 サーキットトレーニング& ストレッチ			16:30~17:40 KID'S バレエ ジュニア		
18:00	17:15~18:30 KIDSダンス ジュニア		15:50~19:00 アクアティック スクール	17:15~18:30 KID'S ミュージカル ジュニア				17:35~18:45 KIDSバレエ ジュニア					17:15~18:25 フィットネスバレエ 武田 春美						
19:00																			
20:00	19:30~20:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			19:30~20:45 Rig yoga TOMOMI ※詳細は別紙へ				19:30~20:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ											
21:00																			

休館日

- ミニボール・ストレッチボール・ステップ等を使うレッスンは、数に限りがございます。
- 器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- 祝日の17:00以降開始のレッスンはございません。予めご了承ください。
- 安全のため、途中入退場はご遠慮ください。  
レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮ください。  
スタジオ寸前にてレッスンご参加のためお並びいただく場合は、前のクラスのレッスン終了時間からとさせていただきます。