

2024.7



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 9:30~10:10 ストレッチ	9:30~10:30 Rig yoga IKUKO.KADOTA ※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 三室 寿樹 500円	9:30~10:40 Rig yoga ERI.IMAI ※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)		9:30~10:45 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ		HF24BOX 9:30~9:50 ヨガ	9:30~10:30 Rig yoga TOMOMI. KASAHARA ※詳細は別紙へ		HF24BOX 9:30~10:10 ヨガ					
11:00	10:30~11:30 ヨガ Maya 300円	10:55~11:55 Rig yoga IKUKO.KADOTA ※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 三室 寿樹 500円	10:55~12:15 Rig yoga ERI.IMAI ※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	11:00~12:00 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ		HF24BOX 10:40~11:05 ラテンダンス	10:45~11:45 Rig yoga TOMOMI. KASAHARA ※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 ERINA.KITAMOTO 2/4週 IKUKO.KADOTA ※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	HF24BOX 12:00~12:40 ラテンダンス		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 エアロ			HF24BOX 12:00~12:30 ステップ	12:00~13:00 スキンドライブ (1コース)		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 ERINA.KITAMOTO 2/4週 IKUKO.KADOTA ※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	
13:00	HF24BOX 13:00~13:45 エアロ	12:30~13:45 Rig yoga ERI.IMAI		12:25~13:15 スタンドバレエ 武田 春美 500円	12:30~13:45 Rig yoga KYOHEI. MASUKAWA ※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		HF24BOX 12:30~13:00 ピラティス	12:10~13:40 Rig yoga KANAKO. SHIGEMITSU ※詳細は別紙へ		12:15~13:15 SALSATION akemi 400円			12:45~13:15 バーニングファイター	13:00~14:00 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	
14:00	HF24BOX 14:00~14:35 ボクシング エクササイズ			13:30~14:15 ヨガ			14:00~14:40 エアロミドル 米倉 久史 400円			HF24BOX 13:15~14:00 筋力トレーニング			13:30~14:00 ボクシングエクササイズ			12:45~13:15 バーニングファイター		
15:00				HF24BOX 14:30~15:15 HIPHOP			HF24BOX 14:00~14:40 エアロミドル 米倉 久史 400円			HF24BOX 14:50~15:10 ボディメイク			14:15~15:00 はじめてジャズダンス 三室 寿樹 500円	14:15~15:30 Rig yoga KYOHEI MASUKAWA ※詳細は別紙へ			HF24BOX 13:25~14:10 エアロ	
16:00							HF24BOX 15:20~15:50 有酸素						14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース)			14:15~14:55 ボクシング エクササイズ		
17:00	16:10~17:10 KIDSダンス キッズ			16:10~17:10 KIDSダンス 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	16:00~18:15 プライベート レッスン (1コース)	16:30~17:30 KID'S 変手 キンダー						15:30~16:30 KIDS バレエ キッズ		
18:00	17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア		15:50~19:00 アクアティック スクール	17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア				17:40~18:40 KIDSバレエ ジュニア					有料 17:15~18:25 フィットネスバレエ 武田 春美		17:05~18:10 プライベート レッスン (1コース)	16:40~17:40 KID'S バレエ ジュニア		16:00~18:15 プライベート レッスン (1コース)
19:00																		
20:00	19:30~20:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			19:30~20:45 Rig yoga TOMOMI. KASAHARA ※詳細は別紙へ			19:30~20:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			19:30~20:45 Rig yoga KYOKO. NOBUCHI ※詳細は別紙へ								

休館日

レッスンの詳細はこちらから