

2025.2



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

		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 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	8:00																				
	9:00																				
	10:00		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	9:30~10:10 水中歩行 前之園 さとみ (1コース) 有料		9:30~10:45 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ			9:30~10:30 Rig yoga TOMOMI. KASAHARA ※詳細は別紙へ									
	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	10:20~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 前之園 さとみ (2コース) 有料		11:00~12:00 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ		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			11:30~12:10 フロアバレエ 40 武田 春美 400円	11:30~12:10 フロアバレエ 40 武田 春美 400円		11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース) 有料				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 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		12:30~13:45 Rig yoga ERI.IMAI	12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 (2コース) 有料	12:25~13:15 スタンドバレエ 武田 春美 500円	12:30~13:30 Rig yoga KYOKO.NOBUCHI ※詳細は別紙へ	12:40~13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース) 有料				12:00~13:00 スキンドライブ (1コース)		12:30~14:00 Rig yoga KANAKO. SHIGEMITSU ※詳細は別紙へ			12:15~13:15 SALSATION akemi 400円				9:00~16:00 アクアティック スクール	
	14:00			13:00~14:05 プライベート レッスン (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												
	15:00																				
	16:00																				
	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 空手 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			17:35~18:35 KID'S 空手 キッズ					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									
	21:00																				

休館日