2021.10〜

TRIAXIS SHARE FITNESS

SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月

メインスタジオ

10:30〜11:30
Rig yoga
HARURU
※詳細は別紙へ

11:50〜12:50
Rig yoga
HARURU
※詳細は別紙へ

13:00〜13:45
ステップベーシック45
田中 友美子
400円

14:00〜14:30
UBOUND 30
HYODO
300円

14:45〜15:30
FIGHT DO 45
HYODO
400円

RV
15:45〜16:15
MEGADANZ

RV
16:30〜17:15
OXIGENO

RV
17:30〜18:00
X 55

RV
18:30〜19:00
ELEVEN

19:30〜20:45
Rig yoga
TOMOMI
※詳細は別紙へ

Rigスタジオ

火

プール休館日

水

メインスタジオ

10:30〜11:15
初級STEP
奥谷 真由美
300円

11:30〜12:30
背骨コンディショニング
奥谷
500円

RV
13:00〜13:45
UBOUND 45

14:10〜14:25
ラテンダンス基礎舞 0円

14:30〜15:15
ラテンダンス舞
500円

15:30〜16:15
ZUMBA
舞
500円

RV
16:30〜17:00
OXIGENO

17:15〜18:15
英語で空手
(子ども)
林

18:35〜19:20
キックボクシングフィットネス
林 宏一
500円

19:30〜20:45
Rig yoga
DEN
※詳細は別紙へ

Rigスタジオ

10:30〜11:30
Rig yoga
KOMI
※詳細は別紙へ

11:50〜12:50
Rig yoga
KOMI
※詳細は別紙へ

プール

10:00〜12:15
アクアティックスクール

12:15〜12:45
スイム初級

13:00〜13:30
SkinDive

14:30〜20:00
アクアティックスクール

木

メインスタジオ

10:30〜11:30
ストレッチヨガ
淡川 麻智枝
400円

11:45〜12:15
健康増進クラス
marcia
300円

RV
12:45〜13:15
RADICAL ONE

RV
13:30〜14:00
RADICAL POWER

RV
14:15〜14:45
RADICAL AERO

15:00〜15:45
ZUMBA
片岡
300円

16:00〜17:00
フラダンス
イズミ
Hula Halau
100円

RV
17:15〜18:00
UBOUND

RV
18:30〜19:15
FIGHT DO 45

19:30〜20:45
Rig yoga
MITSUYO
※詳細は別紙へ

Rigスタジオ

10:30〜11:30
Rig yoga
HARURU
※詳細は別紙へ

11:50〜12:50
Rig yoga
HARURU
※詳細は別紙へ

プール

10:30〜11:00
スイム初級

marica
2本連続受講で600円

12:30〜13:00
アクアビクス30
marcia
400円

13:10〜13:40
水中体操
marcia
400円

14:30〜20:00
アクアティックスクール

金

メインスタジオ

RV
10:30〜11:15
FIGHT DO 45

RV
11:30〜12:15
MEGADANZ

RV
12:30〜13:15
RADICAL POWER

13:30〜14:15
FIGHT DO 45
万波 伸年
500円

14:30〜15:10
オリジナルステップ
水本 百合
300円

15:20〜15:50
スタートエアロ
水本 百合
200円

RV
16:15〜16:45
OXIGENO

RV
17:00〜17:30
LATIN DANCE

RV
17:45〜18:30
RADICAL POWER

19:00〜20:00
Rig yoga
MISE
※詳細は別紙へ

Rigスタジオ

10:30〜11:30
Rig yoga
IKUKO
※詳細は別紙へ

11:50〜12:50
Rig yoga
IKUKO
※詳細は別紙へ

プール

10:30〜11:00
スイム中級

10:00〜12:15
アクアティックスクール

11:30〜12:00
アクアビクス30
林
300円

12:30〜13:00
スイム上級

14:30〜20:00
アクアティックスクール

19:30〜20:30
マスターズ

土

メインスタジオ

10:30〜11:30
SALSATION
YUKIKO
500円

11:50〜12:50
Rig yoga
YASUKO
※詳細は別紙へ

13:05〜14:05
ハワイアンフラ
長尾 正美
500円

RV
14:20〜14:50
LATIN DANCE

15:05〜15:50
A-yoga
川内 美穂
200円

16:05〜16:50
UBOUND
万波 伸年
500円

17:15〜18:15
RADICAL POWER 60
片野 美代子
700円

Rigスタジオ

10:30〜11:30
Rig yoga
YASUKO
※詳細は別紙へ

17:00〜18:15
Rig yoga
KAWACHI
※詳細は別紙へ

プール

9:00〜13:00
アクアティックスクール

11:15〜11:45
アクアビクス30
林
300円

14:00〜20:00
アクアティックスクール

日

メインスタジオ

YUMI
2本連続受講で800円

10:15〜11:05
ストリートダンス
YUMI
500円

11:20〜12:20
セルフコンディショニング
YUMI
500円

RV 12:35〜12:50
STRETCHING

RV
13:05〜13:50
FIGHT DO 45

RV 14:05〜14:20
ELEVEN

RV
14:35〜15:20
X 55

RV
15:35〜16:20
UBOUND

RV
16:35〜17:05
MEGADANZ

RV
17:20〜18:05
FIGHT DO 45

Rigスタジオ

10:30〜11:30
Rig yoga
IKUKO
※詳細は別紙へ

11:50〜12:50
Rig yoga
IKUKO
※詳細は別紙へ

プール

9:00〜13:00
アクアティックスクール

14:00〜18:45
アクアティックスクール

- インストラクターの都合により、プログラム・内容を変更する場合がございます。
- バーベル・ストレッチポール・ステップ・バランスボール・を使うレッスンは、器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- レッスンの途中入場、退場は安全上のため、ご遠慮ください。
- 強度・難度は安全に運動して頂くための目安です。体力に合ったレッスンにご参加ください。
- 体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。