

2022.5~



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月		火	水			木			金			土			日				
メインスタジオ	Rigスタジオ		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		
		<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">プール休館</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>																	
RV 10:15~11:00 FIGHT DO 45	10:30~11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ			10:30~11:30 背骨 コンディショニング 奥谷 真由美 500円	10:30~11:30 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	10:00~ 12:15 アクア ティック スクール	10:30~11:30 ストレッチヨガ 淡川 麻智枝 400円	10:30~11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	10:30~ 11:00 スイム初級 無料	RV 10:45~11:15 OXIGENO	10:30~11:30 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	10:00~ 12:15 アクアティック スクール	RV 10:30~11:00 X55	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ	9:00~ 13:00 アクア ティック スクール	10:15~11:00 MEGADANZ	10:30~11:30 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ		
RV 11:15~12:00 OXIGENO						11:30~ 12:00 スイム中級 無料						11:30~12:00 アクアピクス30 Hiro 300円	RV 11:15~12:00 OXIGENO	11:45~12:45 Rig yoga 1/3/5週目 UNA 11:50~12:50 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ	11:15~11:45 アクアピクス30 Hiro 300円	11:15~12:15 セルフ コンディショニング YUMI 500円	11:55~12:55 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	9:00~ 13:00 アクア ティック スクール	
RV 12:15~12:45 MEGADANZ	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ			RV 11:50~12:30 MEGADANZ	11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	12:15~ 12:45 スイム初級 無料	RV 11:45~12:15 X55	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ		NEW! 5月27日 12:00~13:00 エレメント15& UBOUND45 太田 翔平 無料	11:55~12:55 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	12:30~ 13:00 スイム上級 無料	RV 12:10~12:40 HYPER C			RV 12:35~12:50 STRETCE	11:55~12:55 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ		
RV 13:00~13:30 UBOUND 30				RV 13:00~13:45 UBOUND 45	13:10~14:10 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ	13:00~ 13:30 SkinDive 無料	RV 13:15~13:45 RADICAL POWER	13:15~14:15 Rig yoga ASAKO ※詳細は別紙へ						12:55~13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円		RV 13:05~13:50 FIGHT DO 45	13:20~14:20 Rig yoga ERINA ※詳細は別紙へ		
NEW! 14:00~14:45 ラテンエアロ 坂口商店 400円				RV 14:00~14:15 RADICAL AERO 15			NEW! 14:00~14:45 Sintex@Tone 坂口商店 400円			13:30~14:15 FIGHT DO 45 万波 伸年 500円			14:05~15:05 SALSATION Yukiko 500円		RV 14:05~14:35 HYPER C				
				14:45~15:30 ラテンダンス 舞 500円				14:35~15:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ		14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円				15:15~16:00 A-yoga 川内 300円	15:00~16:10 Rig yoga KANA.O ※詳細は別紙へ	RV 14:50~16:35 UBOUND			
15:30~16:15 ステップ ページョク45 田中 友美子 400円				15:45~16:30 ZUMBA 舞 500円						15:20~15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円						RV 15:50~16:35 FIGHT DO 45			
RV 16:30~17:15 UBOUND	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ			RV 16:45~17:00 FIGHT DO 15			16:15~17:00 フラダンス 泉 ハラウ 100円			RV 16:05~16:50 UBOUND 45			16:15~17:00 UBOUND 万波 伸年 500円		14:00~ 20:00 アクア ティック スクール	RV 16:50~17:20 MEGADANZ			14:00~ 18:45 アクア ティック スクール
RV 17:30~18:00 X 55				17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林		14:30~ 20:00 アクア ティック スクール	RV 17:15~18:00 UBOUND			RV 17:05~17:50 FIGHT DO 45			17:15~18:15 RADICAL POWER 60 片野 美代子 700円	17:00~18:15 Rig yoga KAWACHI ※詳細は別紙へ		RV 17:35~18:05 X 55			
RV 18:30~19:00 ELEVEN				RV 18:35~19:05 X 55			RV 18:15~19:00 OXIGENO			RV 18:05~18:50 RADICAL POWER									
Rig yoga 19:30~20:45 1/3/5週目 KAZUU 19:30~20:30 2/4週目 MEI ※詳細は別紙へ				Rig yoga 19:30~20:45 YUNA ※詳細は別紙へ			Rig yoga 19:30~20:45 1/3/5週目 UNA 2/4週目 DEN ※詳細は別紙へ			19:30~20:30 Rig yoga YUNA ※詳細は別紙へ		19:30~20:30 マスターズ 無料							

- 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。
- レッソンの途中入場、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。