

2022.6~



# 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 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	10:30~11:30 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ		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		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													
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													
RV																			
13:00~13:30 UBOUND 30																			
RV																			
13:45~14:30 FIGHT45																			
RV																			
14:45~15:15 HYPER C																			
RV																			
15:30~16:15 ステップ ページック45 田中 友美子 400円																			
RV																			
16:30~17:15 UBOUND	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ																		
RV																			
17:30~18:00 X 55																			
RV																			
18:30~19:00 ELEVEN																			
RV																			
19:30~20:45 1/3/5週目 KAZUO 19:15~20:15 2/4週目 MEI ※詳細は別紙へ																			
RV																			
19:30~20:45 Rig yoga NAGISA ※詳細は別紙へ																			
RV																			
19:30~20:30 Rig yoga YUNA ※詳細は別紙へ																			
RV																			
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。