

2022.9~



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
10:00							
RV					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 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	10:30~11:30 ストレッチヨガ 淡川 400円	10:30~11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週目 MEI 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ	10:30~11:00 X55
RV							
11:00							
RV							
11:15~12:00 OXIGENO							
RV							
12:00							
RV							
12:15~12:45 MEGADANZ	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	11:50~12:30 MEGADANZ	11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	11:45~12:15 X55	11:50~12:50 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週目 MEI 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ	11:30~11:45 アックア ティック スクール
RV							
13:00							
RV							
13:00~13:30 UBOUND 30							
RV							
14:00							
RV							
13:45~14:30 FIGHT DO							
RV							
15:00							
RV							
14:40~15:10 HYPER C							
RV							
16:00							
RV							
15:30~16:15 ステップ ページック45 田中 友美子 400円							
RV							
17:00							
RV							
16:30~17:15 UBOUND	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ						
RV							
18:00							
RV							
17:30~18:00 X 55							
RV							
19:00							
RV							
18:30~19:00 ELEVEN							
RV							
20:00							
RV							
19:00~20:00 Rig yoga 1/3/5週目 KAZUJ 19:30~20:45 2/4週目 YUKA.K ※詳細は別紙へ							
RV							
21:00							
RV							
19:30~20:45 Rig yoga KYOHEI ※詳細は別紙へ							
RV							
20:00							
RV							
19:30~20:45 Rig yoga 1/3/5週目 KYOHEI 2/4週目 MOMO ※詳細は別紙へ							
RV							
21:00							
RV							
19:30~20:30 Rig yoga MOMO ※詳細は別紙へ							
RV							
20:00							
RV							
19:30~20:30 マスターズ 無料							

プール
休館日

- 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・ストレッチボール・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。