

2022.10~



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

時間	月			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	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	
10:00																						
10:15	RV 10:15~11:00 FIGHT DO 45			RV 10:15~11:00 FIGHT DO																		
11:00		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	10:00~ 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 CAYO ※詳細は別紙へ	10:30~11:00 スイム初級 無料			10:15~10:45 OXIGENO	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週目 MEI 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ			10:00~ 12:15 アクアティック スクール		9:00~ 13:00 アクア ティック スクール		
11:15	RV 11:15~12:00 OXIGENO																					
12:00		11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ																				
12:15	RV 12:15~12:45 MEGADANZ			RV 11:50~12:30 MEGADANZ																		
13:00																						
13:15	RV 13:00~13:30 UBOUND 30																					
14:00																						
14:15	RV 13:45~14:30 FIGHT DO																					
15:00																						
15:15	RV 14:40~15:10 HYPER C																					
16:00																						
16:15	RV 15:30~16:15 ステップ ページック45 田中 友美子 400円																					
17:00																						
17:15	RV 16:30~17:15 UBOUND																					
18:00		16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ																				
18:15	RV 17:30~18:15 X55																					
19:00																						
19:15	RV 18:30~19:00 ELEVEN																					
20:00																						
20:15																						
21:00																						

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。