

2022.11~



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		
RV 10:15~11:00 FIGHT DO 45	10:30~11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ		RV 10:15~11:00 FIGHT DO	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	RV 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	10:30~11:00 スィム初級 無料	RV 11:00~11:45 MAGADANZ	10:00~ 12:15 アクアティック スクール	RV 10:30~11:00 X55	RV 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	RV 10:15~10:45 MEGADANZ	10:30~11:30 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ				
RV 11:15~12:00 OXIGENO			RV 11:15~11:30 OXIGENO		11:30~ 12:00 スィム中級 無料	RV 11:45~12:15 X55	11:45~12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ		RV 12:00~12:45 UBOUND 45	11:30~12:00 アクアピクス30 Hiro 300円	RV 11:15~12:00 OXIGENO	RV 11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週目 MEI 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ	11:15~11:45 アクアピクス30 Hiro 300円	RV 11:50~12:30 MEGADANZ	11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	11:00~12:10 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 12:15~12:45 MEGADANZ	11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	12:15~ 12:45 スィム初級 無料	RV 12:30~13:00 RADICAL ONE			RV 13:00~14:00 RADICAL POWER	12:30~ 13:00 スィム上級 無料	RV 12:10~12:40 HYPER C	RV 12:10~12:40 HYPER C	RV 12:35~12:50 STRETCE						
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 13:30~14:00 RADICAL POWER	13:15~14:15 Rig yoga ASAKO ※詳細は別紙へ		RV 13:30~14:15 FIGHT DO45		RV 13:00~13:45 UBOUND 45	RV 13:20~14:35 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO ※詳細は別紙へ		RV 13:05~13:50 FIGHT DO 45	13:20~14:20 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ				
RV 13:45~14:30 FIGHT DO			RV 14:00~14:30 HYPER C			RV 14:15~14:45 RADICAL エアロ			RV 14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円		RV 14:05~15:05 SALSATION Yukiko 500円		RV 14:05~14:35 HYPER C	NEW! 14:35~15:35 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ					
RV 14:40~15:10 HYPER C			RV 14:45~15:45 ラテンダンス 舞 500円			RV 15:00~15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円			RV 15:20~15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円		RV 15:20~16:00 MEGADANZ		RV 14:50~15:35 UBOUND 45						
RV 15:30~16:15 ステップ ページック45 田中 友美子 400円			RV 16:00~17:00 ZUMBA 舞 500円			RV 16:15~17:00 フラダンス 泉 ハラウ 100円			RV 16:05~16:50 UBOUND 45		RV 16:15~17:00 UBOUND 45		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 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 MEGADANZ		RV 17:15~18:15 RADICAL POWER 60 片野 美代子 700円	RV 17:00~18:15 Rig yoga KAWACHI ※詳細は別紙へ	RV 16:50~17:30 MEGADANZ						
RV 17:30~18:15 X55			RV 18:35~19:05 X 55			RV 18:15~19:00 OXIGENO			RV 18:05~18:50 RADICAL POWER				RV 17:35~18:05 X 55						
RV 18:30~19:00 ELEVEN																			
Rig yoga 19:00~20:00 1/3/5週目 KAZUJ 19:30~20:45 2/4週目 YUKA.K ※詳細は別紙へ			RV 19:30~20:45 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ			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 19:30~20:30 Rig yoga MOMO ※詳細は別紙へ		RV 19:30~20:30 マスターズ 無料								

プール休館
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。