SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2022.12〜

月

メインスタジオ
- RV 10:15〜11:00 FIGHT DO 45
- RV 11:15〜12:00 OXIGENO
- RV 12:15〜12:45 MEGADANZ
- RV 13:00〜13:30 UBOUND 30
- RV 13:45〜14:30 FIGHT DO
- RV 14:40〜15:10 HYPER C
- 15:30〜16:15 ステップベーシック45 田中 友美子 400円
- RV 16:30〜17:15 UBOUND
- RV 17:30〜18:15 X55
- RV 18:30〜19:00 ELEVEN
- Rig yoga 19:00〜20:00 1/3/5週目 KAZUU 19:30〜20:45 2/4週目 YUKA.K ※詳細は別紙へ

Rigスタジオ
- 10:30〜11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ
- 11:50〜12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ
- 16:40〜17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ

プール休館

火

休館日

水

メインスタジオ
- RV 10:15〜11:00 FIGHT DO
- RV 11:15〜11:30 OXIGENO
- RV 11:50〜12:30 MEGADANZ
- RV 13:00〜13:45 UBOUND 45
- RV 14:00〜14:30 HYPER C
- 14:45〜15:45 ラテンダンス 舞 500円
- 16:00〜17:00 ZUMBA 舞 500円
- 17:15〜18:15 英語で空手(子ども) 林
- RV 18:35〜19:05 X 55
- 19:30〜20:45 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ

Rigスタジオ
- 10:30〜11:30 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ
- 11:50〜12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ
- 13:10〜14:10 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ

プール
- 10:00〜12:15 アクアティックスクール
- 11:30〜12:00 スイム中級 無料
- 12:15〜12:45 スイム初級 無料
- 13:00〜13:30 SkinDive 無料
- 14:30〜20:00 アクアティックスクール

木

メインスタジオ
- 10:30〜11:30 ストレッチヨガ 淡川 400円
- RV 11:45〜12:15 X55
- RV 12:30〜13:00 RADICAL ONE
- RV 13:30〜14:00 RADICAL POWER
- RV 14:15〜14:45 RADICAL エアロ
- 15:00〜15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円
- 16:15〜17:00 フラダンス 泉 ハラウ 100円
- RV 17:15〜18:00 UBOUND
- RV 18:15〜19:00 OXIGENO
- Rig yoga 19:30〜20:45 1/3/5週目 KYOHEI 2/4週目 MOMO ※詳細は別紙へ

Rigスタジオ
- 10:30〜11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ
- 11:45〜12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ
- 13:15〜14:15 Rig yoga ASAKO ※詳細は別紙へ

プール
- 10:30〜11:00 スイム初級 無料
- 14:30〜20:00 アクアティックスクール

金

メインスタジオ
- RV 10:15〜10:45 OXIGENO
- RV 11:00〜11:45 MAGADANZ
- RV 12:00〜12:45 UBOUND 45
- RV 13:30〜14:15 FIGHIT DO45
- 14:30〜15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円
- 15:20〜15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円
- RV 16:05〜16:50 UBOUND 45
- RV 17:05〜17:50 MEGADANZ
- RV 18:05〜18:50 RADICAL POWER

Rigスタジオ
- 10:30〜11:30 Rig yoga 1/3/5週目 MEI 2/4週目 IKUKO ※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
- 13:20〜14:35 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO ※詳細は別紙へ
- 19:30〜20:30 Rig yoga 1/3/5週 ERINA 2/4週 MITSUYO ※詳細は別紙へ

プール
- 10:00〜12:15 アクアティックスクール
- 11:30〜12:00 アクアビクス30 Hiro 300円
- 12:30〜13:00 スイム上級 無料
- 14:30〜20:00 アクアティックスクール
- 19:30〜20:30 マスターズ 無料

土

メインスタジオ
- RV 10:30〜11:00 X55
- RV 11:15〜12:00 OXIGENO
- RV 12:10〜12:40 HYPER C
- 12:55〜13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円
- 14:05〜15:05 SALSATION Yukiko 500円
- RV 15:20〜16:00 MEGADANZ
- RV 16:15〜17:00 UBOUND 45
- 17:15〜18:15 RADICAL POWER 60 片野 美代子 700円

Rigスタジオ
- Rig yoga 10:30〜11:30 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ
- Rig yoga 11:45〜12:45 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ
- 17:00〜18:15 Rig yoga KAWACHI ※詳細は別紙へ

プール
- 9:00〜13:00 アクアティックスクール
- 11:15〜11:45 アクアビクス30 Hiro 300円
- 14:00〜20:00 アクアティックスクール

日

メインスタジオ
- RV 10:15〜10:45 MEGADANZ
- 11:00〜12:10 セルフコンディショニング YUMI 500円
- RV 12:35〜12:50 STRETCE
- RV 13:05〜13:50 FIGHT DO 45
- RV 14:05〜14:35 HYPER C
- RV 14:50〜15:35 UBOUND 45
- RV 15:50〜16:35 FIGHT DO 45
- RV 16:50〜17:30 MEGADANZ
- RV 17:35〜18:05 X 55

Rigスタジオ
- 10:30〜11:30 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ
- 11:55〜12:55 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ
- 13:20〜14:20 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ
- NEW! 14:35〜15:35 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ

プール
- 9:00〜13:00 アクアティックスクール
- 14:00〜18:45 アクアティックスクール

- 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。