

2023.1~



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			RV		
10:15~11:00 FIGHT DO 45	10:30~11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	10:15~10:45 FIGHT DO	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	10:15~10:45 X55	10:30~11:30 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 MEI.M ※詳細は別紙へ
RV		RV		10:00~12:15 アクア ティック スクール		RV	
11:00		11:00~11:30 OXIGENO		10:30~11:00 スイム初級 無料	10:15~10:45 OXIGENO	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
RV		RV		11:30~12:00 スイム中級 無料	11:00~11:45 MAGADANZ	11:00~11:45 OXIGENO	11:00~12:20 セルフ コンディショニング YUMI 500円
12:00		11:45~12:15 MEGADANZ	11:50~12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ	12:15~12:45 スイム初級 無料	11:45~12:15 X55	RV	11:55~12:55 アクアピクス30 Hiro 300円
RV	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	RV		12:30~13:00 RADICAL ONE	11:45~12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	12:00~12:30 RADICAL ONE	11:55~12:55 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ
13:00		12:30~13:00 RADICAL STEP		13:00~13:30 SkinDive 無料	12:30~13:00 RADICAL ONE		12:35~12:50 STRETCE
RV		RV			RV		
14:00		13:15~13:45 UBOUND			13:15~14:15 Rig yoga ASAKO ※詳細は別紙へ	RV	13:05~13:50 FIGHT DO 45
RV		RV			13:30~14:00 RADICAL POWER	RV	13:20~14:20 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ
15:00		14:00~14:30 HYPER C			14:15~14:45 RADICAL エアロ	13:30~14:15 FIGHT DO45	14:05~14:35 HYPER C
RV		RV			14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円	13:20~14:35 Rig yoga 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ	RV
16:00		14:45~15:45 ラテンダンス 舞 500円	15:00~16:00 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ		15:00~15:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円	14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円	14:50~15:35 UBOUND 45
RV		RV			16:15~17:00 フラダンス 泉 ハラウ 100円	15:20~15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円	RV
17:00		16:00~17:00 ZUMBA 舞 500円			16:15~17:00 UBOUND 45	14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円	15:50~16:35 FIGHT DO 45
RV		RV			RV	15:20~16:00 MEGADANZ	RV
18:00		16:30~17:15 UBOUND	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ	14:30~20:00 アクア ティック スクール	17:15~17:45 UBOUND	16:05~16:50 UBOUND 45	16:45~17:30 MEGADANZ
RV		RV			RV	RV	RV
19:00		17:30~18:15 X55	17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林		17:05~17:50 MEGADANZ	16:15~17:00 UBOUND 45	17:00~18:15 Rig yoga KAWACHI ※詳細は別紙へ
RV		RV			RV	RV	RV
20:00		18:30~19:00 ELEVEN			18:00~18:30 RADICAL STEP	17:15~18:15 RADICAL POWER	17:35~18:05 X 55
RV		RV			RV	RV	
21:00		19:30~20:45 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ			18:45~19:15 HYPER C	18:05~18:50 RADICAL POWER	
					RV	RV	
					19:30~20:30 Rig yoga 1/3/5週目 MITSUYO 2/4週目 MEI.A ※詳細は別紙へ	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。