

2023.3



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 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ
11:00		RV		10:00~12:15 アクア ティック スクール	10:30~11:00 スイム初級 無料	RV	9:00~13:00 アクア ティック スクール
RV		11:00~11:30 OXIGENO		11:30~12:00 スイム中級 無料	11:00~11:45 MAGADANZ	RV	11:00~12:20 セルフ コンディショニング YUMI 500円
11:15~12:00 OXIGENO		RV		12:15~12:45 スイム初級 無料	11:55~12:55 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 MEI.M ※詳細は別紙へ	RV	11:45~12:45 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ
12:00		RV		12:30~13:00 RADICAL ONE	12:00~12:30 UBOUND 30	RV	12:00~12:30 RADICAL ONE
RV	11:50~12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	11:45~12:15 MEGADANZ		12:30~13:00 RADICAL ONE	12:45~13:15 RADICAL ヨガ	RV	12:55~13:55 ハワイアンフラ 長尾 正美 500円
12:15~12:45 MEGADANZ		RV		13:00~14:00 RADICAL POWER	13:30~14:15 FIGHT DO45	RV	13:05~13:50 FIGHT DO 45
13:00		RV		14:15~14:45 RADICAL エアロ	13:20~14:35 Rig yoga 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ	RV	13:20~14:20 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ
RV		13:00~13:30 UBOUND 30		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	RV	14:05~14:35 HYPER C
14:00		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	14:50~15:35 UBOUND 45
RV		13:45~14:30 FIGHT DO		17:15~17:45 UBOUND	16:05~16:35 UBOUND 30	RV	15:50~16:35 FIGHT DO 45
15:00		RV		18:00~18:30 RADICAL STEP	16:50~17:20 RADICAL ヨガ	RV	16:45~17:30 MEGADANZ
RV		14:40~15:10 HYPER C		18:45~19:15 MEGADANZ	17:35~18:05 RADICALPOWER	RV	17:35~18:05 X 55
15:30~16:15 ステップ ページック45 田中 友美子 400円		RV		19:30~20:45 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ	17:00~18:15 Rig yoga KAWACHI ※詳細は別紙へ	RV	17:00~18:00 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ
16:00		RV		18:35~19:05 X 55	18:20~18:50 MEGADANZ	RV	14:00~20:00 アクア ティック スクール
RV		16:15~17:00 ラテンダンス		19:30~20:45 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ	19:30~20:30 マスターズ 無料	RV	14:00~18:45 アクア ティック スクール
16:30~17:15 UBOUND	16:40~17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ					RV	
RV		17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林				RV	
17:00		RV				RV	
RV		17:30~18:15 X55				RV	
18:00		RV				RV	
RV		18:30~19:00 ELEVEN				RV	
19:00						RV	
RV						RV	
19:30~20:45 1/3/5週目 MEI.A 2/4週目 YUKA.K ※詳細は別紙へ						RV	
20:00						RV	
						RV	
21:00						RV	

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。