

2021.9~



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

有料 は有料スクールレッスン
無料 は無料レッスン

月	火			水			木		金			土		日		
	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	スタジオ	ヨガスタジオ	プール	スタジオ	ヨガスタジオ	スタジオ	ヨガスタジオ	
8:00																
9:00																
10:00	9:15~10:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ 500円		9:30~10:15 アクアコア 斉藤ともみ (1コース) 100円	9:30~10:15 横メロ 健康ストレッチ 三室 寿樹 300円		9:30~10:10 水中歩行 前之園 さとみ (1コース) 有料	9:10~10:10 太極拳 山田 証司 500円		9:10~9:55 ボディー コンディショニング 大塚 茂之 400円		9:20~9:50 アクアコンディショニング 坂根 綾 300円	9:30~10:15 からだバー 勝田 翔平 300円		9:20~10:20 太極拳 山田 証司 500円		
11:00	10:30~11:30 ヨガ Maya 300円	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ		10:30~11:15 はじめて ジャズダンス 三室 寿樹 300円	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ	10:20~11:20 クロール 背泳ぎ習得 前之園 さとみ (2コース) 有料	10:20~11:00 リフレッシュムーブ 香妻 亜紀 700円	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ	10:00~10:45 エアロベリック 大塚 茂之 400円	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ	10:00~10:45 アクア45 坂根 綾 500円	10:30~11:30 マットサイエンス 平田 智子 700円		10:45~11:30 ZUMBA 柴田 竜一 300円	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ	
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 柴田 竜一 300円		11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース) 有料	11:30~12:10 フロアバレエ 40 武田 春美 400円		11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース) 有料	12:00~12:40 ボールエクササイズ 平田 智子 600円		10:55~11:55 SALSATION YOKO 300円			11:40~12:10 エアロベリック 平田 智子 400円	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ	RV 11:45~15:00 STEP 30	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ	
13:00	RV 12:45~13:15 UBOUND 30		12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 (1コース) 有料	12:25~13:15 スタンドバレエ 武田 春美 500円		12:40~13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース) 有料	13:05~13:50 調整体操 米倉 久史 500円		RV			13:15~13:45 スキndaイビング 坂本 (1コース) 無料	13:00~14:00 SALSATON Toshiko 300円	RV 12:30~13:00 UBOUND 30		RV 13:15~13:45 FIGHT DO 30
14:00	RV 13:30~14:00 OXIGENO		13:15~13:45 水中ウォーク 山崎 (2コース) 無料	RV			14:00~14:40 エアロミドル 米倉 久史 400円		13:55~14:40 ファンクショナルムーブ MIKA 500円		14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース) 有料	14:15~15:00 はじめてジャズダンス 三室 寿樹 300円				
15:00	14:30~15:15 エアロベリック 大塚 茂之 400円			RV		14:45~15:45 キッズ キッズ (1コース)	14:50~15:35 バレトン HISASHI 500円		14:50~15:35 横メロ 健康ストレッチ 三室 寿樹 300円			15:15~16:00 バレトン HISASHI 500円				
16:00	15:25~16:10 ボディーコンディショニング 大塚 茂之 400円		15:50~16:50 キッズ キッズ (1コース)	RV		15:50~16:50 キッズ キッズ (1コース)						15:50~16:50 キッズ キッズ (1コース)	RV	15:25~16:25 KID'S バレエ キッズ&キッズ		
17:00				RV			16:30~17:30 KID'S バレエ キッズ		16:30~17:30 KID'S 空手 キッズ			16:15~17:00 RADICAL POWER	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ	16:30~17:40 KID'S バレエ ジュニア		
18:00	17:00~18:10 KID'S バレエ キッズ&ジュニア		16:55~17:55 キッズ キッズ (2コース)	RV		16:55~17:55 キッズ キッズ (2コース)			17:35~18:35 KID'S 空手 キッズ			17:30~18:30 フィットネス/バレエ 武田 春美 有料				
19:00	RV 18:30~19:15 OXIGENO		18:00~19:00 ジュニア ジュニア (2コース)			18:00~19:00 ジュニア ジュニア (2コース)						18:00~19:00 ジュニア ジュニア (2コース)				
20:00	Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ			Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ			Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ		Rig yoga STUDIO ※詳細は別紙へ							
21:00																

休館日

プール休館

プール休館

プール休館

- 水中レッスン時は全コース使用とさせていただきます。
- ミニボール・ストレッチポール・ステップ等を使うレッスンは、数に限りがございます。
- 器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- 祝日の17:00以降開始のレッスンはございません。予めご了承ください。
- 安全のため、途中入退場はご遠慮ください。
- レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮ください。
- スタジオ寸前にてレッスンご参加のためお並びいただく場合は、前のクラスのレッスン終了時間からとさせていただきます。