

2021.10~



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

有料 は有料スクールレッスン
 □ は無料レッスン

月	火			水			木			金			土			日							
	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		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		メインスタジオ	Rigスタジオ						
8:00																			8:00				
9:00																			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	9:30~10:30 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	9:30~10:15 アクアコア 斉藤ともみ (2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	9:30~10:30 Rig yoga AIRI ※詳細は別紙へ	有料 9:30~10:10 水中歩行 前之園 さとみ (1コース)	9:10~10:10 太極拳 山田 証司 500円	9:30~10:30 Rig yoga SANAKO ※詳細は別紙へ		9:10~9:55 ボディー コンディショニング 大塚 茂之 400円	9:30~10:30 Rig yoga TOMOMI ※詳細は別紙へ	有料 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 からだパー 勝田 翔平 300円					9:20~10:20 太極剣 山田 証司 800円					
11:00	10:30~11:30 ヨガ Maya 300円	10:50~11:50 Rig yoga IKUKO ※詳細は別紙へ	有料 11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)	10:30~11:15 ジャズコンディショニング 三室 寿樹 300円	10:50~11:50 Rig yoga AIRI ※詳細は別紙へ	有料 10:20~11:20 クロール 背泳ぎ習得 前之園 さとみ (2コース)	10:20~11:00 リフレッシュムーブ 香妻 亜紀 700円	10:50~11:50 Rig yoga SANAKO ※詳細は別紙へ		10:00~10:45 エアロベシック 大塚 茂之 400円		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	10:30~11:30 Rig yoga CHIKA ※詳細は別紙へ					10:45~11:30 ZUMBA 柴田 竜一 300円	10:30~11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 柴田 竜一 300円		有料 12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 (1コース)	11:30~12:10 フロアバレエ 40 武田 春美 400円		有料 11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース)							11:40~12:10 エアロベシック 平田 智子 400円						11:50~12:50 Rig yoga CHIKA ※詳細は別紙へ				
13:00	RV 12:45~13:15 UBOUND	13:00~14:00 Rig yoga SAKAMOTO ※詳細は別紙へ		12:25~13:15 スタンドバレエ 武田 春美 500円		有料 12:40~13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース)				RV 12:30~13:15 OXIGENO									RV 13:15~14:00 FIGHT DO				
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	13:30~14:15 OXIGENO						13:40~14:40 エアロピクス60min 初級 銭谷 紀子 400円 ※10月のみ300円		13:15~13:45 スキндаイビング 坂本 (1コース) 無料	13:00~14:00 SALSATION Toshiko 300円						RV 14:15~15:00 UBOUND				
15:00	14:30~15:15 エアロベシック 大塚 茂之 400円			RV 14:30~15:30 MEGA DANZ						14:00~14:40 エアロミドル 米倉 久史 400円									RV 15:25~16:25 KID'S バレエ キッズ&キッズ				
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			RV 15:45~16:30 X 55						14:50~15:35 バレトン HISASHI 500円									RV 16:15~17:00 RADICAL POWER	16:30~17:45 Rig yoga YURIE ※詳細は別紙へ			
17:00			15:50~19:00 アクアティック スクール	RV 16:45~17:15 FIGHT DO		14:45~19:00 アクアティック スクール				16:30~17:30 KID'S バレエ キッズ									RV 17:30~18:30 フィットネスバレエ 武田 春美	16:30~17:40 KID'S バレエ ジュニア			
18:00				RV 17:30~18:15 UBOUND						17:35~18:45 KID'S バレエ キッズ													
19:00	RV 18:30~19:15 OXIGENO																						
20:00	19:30~20:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			19:00~20:00 Rig yoga SAKAMOTO ※詳細は別紙へ						19:30~20:45 Rig yoga DEN ※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

- 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。