

2021.10~



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

	月			水			木			金			土			日			
	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	
9:00																			
10:00	saori レッスンス2本セット 700円 10:15~11:00 RADICAL POWER 45 saori 400円	10:00~11:00 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	10:30~11:15 アクア45 兼重美栄 500円	10:15~11:00 ポルトブラ 福井真衣 300円	10:00~11:00 Rig yoga RIE ※詳細は別紙へ	10:20~10:50 アクア30 橋本蘭美 300円	9:40~10:25 ラテンエアロ 乾麻子 300円	10:00~11:00 Rig yoga YOSHIMI ※詳細は別紙へ	10:35~11:20 ピラティス 乾麻子 300円	9:50~10:50 ヨガ 乾麻子 400円	10:00~11:00 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	10:15~10:45 アクアウォーキング 川瀬俊平	10:20~11:05 フラダンス 梅川理恵 300円	10:30~11:30 Rig yoga IKUMI ※詳細は別紙へ	9:15~12:35 アクアティック スクール	10:30~11:15 ZUMBA 鍛冶有紀子 300円	10:30~11:30 Rig yoga DEN ※詳細は別紙へ	9:15~12:35 アクアティック スクール	
11:00	11:20~12:05 FIGHT DO 45 saori 400円	11:20~12:20 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	12:00~12:20 ヌードルエクササイズ	11:20~12:05 ZUMBA 福井真衣 300円	11:20~12:20 Rig yoga RIE ※詳細は別紙へ	11:30~12:00 スキンドライブ 専用コース レッスン修了者対象	11:30~12:20 ZUMBA 野村純子 300円	11:20~12:20 Rig yoga YOSHIMI ※詳細は別紙へ	11:05~11:50 エアロベーシック 赤羽美咲 300円	11:20~12:20 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	11:15~12:00 ZUMBA 橋本蘭美 300円	11:00~11:30 初めてプール 川瀬俊平 200円	11:15~12:00 ZUMBA 橋本蘭美 300円	11:50~12:50 Rig yoga IKUMI ※詳細は別紙へ		11:30~12:10 ピラティス& ボクティメイク 鍛冶有紀子 300円	11:50~12:50 Rig yoga DEN ※詳細は別紙へ		
12:00	浜口しげ子 レッスンス2本セット 800円 12:30~13:15 ラテンエアロ 浜口しげ子 500円	松山夏菜 レッスンス2本セット 600円 12:35~13:05 ヨガストレッチ 松山夏菜 300円	12:30~13:00 基本スイム (クロール)	12:30~13:50 イベント枠	12:45~13:45 マットエクササイズ 廣岡美咲 400円	12:00~14:00 ダイビング講習	12:30~13:15 1/3/5週目 Reejam 2/4週目エアロ 野村純子 300円	12:35~13:05 メタボアタック MITSURU 300円 ※5週目休講	12:00~13:00 ルーシーダットン 小池明子 500円	12:35~13:20 フリースタイルダンス 浜口しげ子 500円	13:00~13:30 基本スイム 1・3・5週目(平泳ぎ) 2・4週目(バタフライ)	13:05~13:50 FIGHT DO 45 HYODO 400円	13:05~14:05 コンディショニング 奥谷真由美 500円	13:00~13:45 スキンドライブ		12:30~13:30 SALSATION Yukiko 300円	12:50~13:25 アクア35 野村純子 300円		
13:00	13:30~14:15 ZUMBA 浜口しげ子 500円	13:20~14:20 PHIピラティス 松山夏菜 500円	13:15~14:00 アクア45 藤本富士子 300円	14:00~15:00 ステップミドル 松本 晃 500円	14:00~14:45 ボクシングシェイプ 廣岡美咲 400円	14:20~15:05 エアロミドル 水本百合 300円	13:25~14:10 アロマヨガ 末藤潤子 300円	13:15~14:05 HIPHOPビギナー MITSURU 400円 ※5週目休講	13:35~14:20 RADICAL POWER 45 斉藤晴香	13:30~14:15 リラククス& パワーヨガ 浜口しげ子 400円	14:40~15:25 コンディショニング 1/3/5週目 トレーニング 2/4週目リンパ saori 500円	14:35~15:35 Rig yoga イベント枠	14:45~15:30 スキンドライブ			13:45~14:30 UBOUND 福井真衣 600円	13:50~14:35 Reejam 野村純子 300円		
14:00	14:30~15:15 ポルトブラ 粟津裕行 300円	14:35~15:20 フラダンス KAZ 400円	有料スクール 14:30~15:30 enjoy swim	15:15~16:00 エアロミドル 松本 晃 400円		15:15~16:00 パワーヨガ 粟津裕行 300円	14:20~15:05 エアロミドル 水本百合 300円		14:40~15:25 コンディショニング 1/3/5週目 トレーニング 2/4週目リンパ saori 500円	14:35~15:35 Rig yoga イベント枠		15:10~15:55 サーキット エクササイズ 末藤潤子 300円	15:40~16:40 ヨガ Kazuu 500円	15:30~16:30 アクアティック スクール		14:50~15:35 筋力リリース 福井真衣 300円		福井真衣 A/Bセット 700円 B/Cセット 600円 A/Cセット 800円 ABCセット 1,000円	
15:00	15:25~16:10 エアロミドル 粟津裕行 300円			16:10~16:55 RADICAL POWER 45		16:15~16:45 FIGHT DO	16:00~16:45 OXIGENO		16:00~16:45 OXIGENO		16:05~16:50 バランスボール& トレーニング 久山由美子 300円	17:00~17:45 エアロミドル 久山由美子 500円	17:00~18:00 Rig yoga NATSUKI ※詳細は別紙へ			15:50~16:35 FIGHT DO	15:50~16:50 ZUMBA 福井真衣 500円		
16:00				17:10~17:55 MEGADANZ		17:00~17:45 OXIGENO			17:00~17:45 MEGADANZ		17:55~18:40 saori 2本セット700円 3本セット900円 MEGADANZ saori 400円	18:00~18:30 RADICAL POWER	18:20~19:20 Rig yoga NATSUKI ※詳細は別紙へ			18:10~18:40 AERO	18:20~19:20 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ		
17:00	16:45~17:45 キッズ空手		15:45~19:00 アクアティック スクール	18:10~18:40 HYPER C		18:00~18:30 UBOUND			18:00~18:30 UBOUND		18:50~19:35 FIGHT DO 45 saori 400円	19:10~19:55 FIGHT DO 45 saori 400円	19:40~20:25 ZUMBA 西浦英佑 300円			18:55~19:25 MEGADANZ			
18:00	18:00~18:30 UBOUND			19:00~19:45 1/3/5週目 ポルトブラ 2/4週目 ピラティス 小林みのり 400円		19:20~19:50 基本スイム (クロール)			19:00~20:00 ZUMBA 西浦英佑 300円		19:20~19:50 入浴スイム (加圧)	19:00~ 21:00 ダイビング 講習							
19:00	19:30~20:15 RADICAL POWER 45 福井真衣	18:45~19:30 Rig yoga AIKO ※詳細は別紙へ	有料スクール 19:30~20:15 enjoy swim	19:55~20:40 エアロミドル 小林みのり 400円	20:00~21:00 Rig yoga NATSUKI ※詳細は別紙へ	20:00~ 21:00 マスターズ スキンドライブ	20:00~21:00 Rig yoga AKIKA ※詳細は別紙へ		20:10~21:10 SALSATION YOKO 300円	20:00~21:00 Rig yoga KANA ※詳細は別紙へ									
20:00	20:30~21:15 FIGHT DO 45 福井真衣 500円	19:45~21:00 Rig yoga AIKO ※詳細は別紙へ	20:20~21:05 マスターズ	20:50~21:20 FIGHT DO 30 斉藤晴香															
21:00																			
22:00																			

フリー
遊泳なし