

2021.11~



# 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 FIGHT DO HYODO 400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		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 アクアオーキング 川瀬俊平 100円	10:20~11:05 フラダンス 梅川理恵 300円					
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	11:15~12:00 ZUMBA 野村純子 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	10:35~11:20 ピラティス 乾麻子 300円	11:30~12:20 ZUMBA 野村純子 300円	11:20~12:20 Rig yoga YOSHIMI ※詳細は別紙へ	11:15~12:00 エアロベジック 浜口しげ子 400円	11:20~12:20 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	11:00~11:45 ワンポイントレッスン 川瀬俊平 300円 定員8名	11:15~12:00 ZUMBA 橋本蘭美 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		10:30~11:30 Rig yoga DEN ※詳細は別紙へ	9:15~ 12:35 アクア ティック スクール
12:00	浜口しげ子 レッスン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	12:30~13:15 1/3/5週目 Reejam 2/4週目エアロ 野村純子 300円	12:15~13:00 ステップベジック 水本百合 300円	12:35~13:05 ダンスワークアウト 浜口しげ子 300円	12:45~13:30 基本スイム 1・3・5週目(平泳ぎ) 2・4週目(バタフライ) 川瀬俊平 200円	12:10~12:55 HYODO レッスン2本セット 700円 UBOUND HYODO 400円	11:50~12:50 Rig yoga IKUMI ※詳細は別紙へ	11:40~12:20 ピラティスストレッチ Yukiko 400円	11:50~12:50 Rig yoga DEN ※詳細は別紙へ	12:30~13:30 SALSATION Yukiko 400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 11月末まで	14:00~14:45 ボクシングシェイプ 廣岡美咲 400円	14:15~15:00 アクア45 藤本富士子 300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	13:15~14:00 RADICAL POWER 45 斉藤晴香	13:15~14:00 フリースタイルダンス 浜口しげ子 500円	13:40~14:25 アクア45 saori 400円	13:05~13:50 FIGHT DO 45 HYODO 400円	13:05~14:05 背骨 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	13:45~14:30 ステップミドル 銭谷紀子 500円	13:50~14:35 Reejam 野村純子 300円		
14:00	14:30~15:15 ボルトブラ 粟津裕行 400円	14:35~15:20 フラダンス KAZ 500円	有料スクール 14:30~15:30 enjoy swim	14:00~15:00 ステップミドル 松本晃 500円	14:30~15:30 Rig yoga DEN ※詳細は別紙へ	14:20~15:05 エアロミドル 水本百合 300円	14:30~15:30 Rig yoga DEN ※詳細は別紙へ	14:40~15:40 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	15:10~15:55 サーキット エクササイズ 末藤潤子 300円	14:00~15:00 イベント枠	14:25~15:25 Rig yoga MITUYUO ※詳細は別紙へ	14:50~15:35 エアロミドル 銭谷紀子 500円	14:50~15:35 RDICAL POWER	14:50~15:35 エアロミドル 銭谷紀子 500円		
15:00	15:25~16:10 エアロミドル 粟津裕行 400円			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 400円		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		15:50~16:35 FIGHT DO	15:50~16:50 ZUMBA 勝田翔平 400円			
16:00				16:15~17:00 横かしの曲で かんたんダンス YOKO 300円		16:15~16:45 FIGHT DO		17:00~17:45 OXIGENO		17:00~17:45 MEGADANZ		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	17:00~17:45 OXIGENO	17:00~18:00 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ			
17:00	16:45~17:45 キッズ空手		15:45~ 19:05 アクア ティック スクール	RV 17:10~17:40 X55		RV 17:00~17:45 OXIGENO		RV 18:00~18:30 UBOUND		RV 18:00~18:30 RADICAL POWER		17:55~18:40 MEGADANZ saori 300円	18:20~19:20 Rig yoga NATSUKI ※詳細は別紙へ	RV 18:10~18:40 AERO	18:20~19:20 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ			
18:00	RV 18:00~18:30 UBOUND			RV 17:55~18:25 HYPER C		RV 18:00~18:30 UBOUND		RV 18:00~18:30 UBOUND		RV 18:00~18:30 RADICAL POWER		18:50~19:35 FIGHT DO 45 saori 300円	19:00~21:00 ダイビング 講習	RV 18:55~19:25 MEGADANZ				
19:00	RV 18:45~19:05 STRETCHI	18:45~19:30 Rig yoga AIKO ※詳細は別紙へ	有料スクール	18:45~19:45 Rig yoga NATSUKI ※詳細は別紙へ	19:15~20:00 FIGHT DO 45 斉藤晴香	19:20~19:50 基本スイム (クロール)	18:45~19:45 Rig yoga AKIKA ※詳細は別紙へ	19:10~19:55 FIGHT DO 45 saori 300円	19:30~20:30 Rig yoga KANA ※詳細は別紙へ	19:20~ 19:50 入替スイム (70-80)	19:00~ 21:00 ダイビング 講習	19:45~20:30 RADICAL POWER 45 saori 300円	19:40~20:25 ZUMBA 西浦英佑 400円					
20:00	20:15~21:00 FIGHT DO 45 saori 300円	19:50~21:05 Rig yoga AIKO ※詳細は別紙へ	19:30~20:15 enjoy swim	RV 20:15~21:00 X55	20:00~ 20:45 スキンドライブ	RV 20:15~21:00 MEGADANZ	20:05~21:05 Rig yoga AKIKA ※詳細は別紙へ	20:10~21:10 SALSATION YOKO 400円	20:45~21:30 Rig yoga KANA ※詳細は別紙へ									
21:00			20:20~21:05 マスターズ															
22:00																		

フリー遊泳なし