

2022.6~



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 MEI ※詳細は別紙へ	10:30~11:15 アクア45 兼重 美栄 500円	10:00~10:45 SUPNESS Saori 定員10名 1,000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	10:20~10:55 アクア35 野村純子 300円	10:15~11:00 フラダンス 梅川 理恵 400円	10:30~11:30 Rig yoga 1.3.5週目 IKUMI 2.4週目 MARICA ※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 MADOKA ※詳細は別紙へ	9:15~ 12:35 アクア ティック スクール		
11:00	11:15~12:00 FIGHT DO 45 Saori 400円	11:15~12:15 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ		11:15~12:00 ZUMBA 野村 純子 300円	11:15~12:15 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	11:15~12:15 Rig yoga YOSHIMI ※詳細は別紙へ	11:15~12:00 エアロベーシック 浜口 しげ子 400円	11:15~12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	11:05~11:50 ワンポイントレッスン しゅんちゃん 定員8名	11:10~12:00 ZUMBA 橋本 蘭美 400円	11:30~12:15 ピラティスストレッチ Yukiko 400円		11:45~12:45 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ			
12:00	浜口レッスン 2本セット800円 12:30~13:15 ラテンエアロ 浜口 しげ子 500円	12:35~13:05 ヨガストレッチ 松山 夏葉 300円	12:30~13:00 はじめてプール 無料	12:15~13:00 1/3/5週目 UBOUND 2/4週目 FIGHT DO 45 Saori 400円	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 予約制	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	12:15~13:00 ステップベーシック 水本 百合 300円	12:30~13:00 浜口レッスン 2本セット700円 12:30~13:00 ダンスワークアウト 浜口 しげ子 300円	11:55~12:40 基本スイム 1/3/5週目 クロール 2/4週目 背泳ぎ しゅんちゃん 300円	12:10~12:55 2/4週目 ラテンエアロ 坂口商店 500円	13:00~14:00 Rig yoga 1.3.5週目 IKUMI 2.4週目 MARICA ※詳細は別紙へ		12:30~13:30 SALSATION Yukiko 400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 夏葉 500円	有料スクール 13:10~14:10 enjoy swim	13:15~13:45 RADICAL POWER30 齊藤 無料	13:00~13:30 基本スイム 無料	13:00~13:30 基本スイム 無料	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 Sintex@ 川島 千裕 400円	12:45~13:30 体カアップスイミング しゅんちゃん 400円	13:05~13:50 2/4週目 健康茶々 ヒモトレ 坂口商店 400円	13:30~14:00 背骨 コンディショニング 奥谷 真由美 500円	13:30~14:15 スキンドライブ 塩見 無料		12:50~13:25 アクア35 野村 純子 300円			
14:00	14:30~15:15 ボルトブラ 栗津 裕行 400円	14:35~15:20 フラダンス Kaz 500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	14:15~15:00 アクア45 藤本 富士子 400円	14:20~15:05 エアロミドル 水本 百合 300円	14:30~15:30 Rig yoga AYUMI ※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 ERINA ※詳細は別紙へ	14:45~15:30 スキンドライブ 塩見 無料	14:00~15:00 1週目 体の調整 3週目 YOGA 島田はつこ 定員各8名 各2,000円	14:30~14:15 ラテンアクア45 坂口商店 500円	14:05~14:35 HYPER C NEW!	13:50~14:35 Reejam 野村 純子 300円			
15:00	15:25~16:10 エアロミドル 栗津 裕行 400円	15:40~16:50 Rig yoga YUKARI ※詳細は別紙へ		15:15~16:00 エアロミドル 松本 晃 400円	15:10~16:20 Rig yoga MARICA ※詳細は別紙へ		15:20~16:20 SALSATION RUNA 400円	16:00~17:00 キッズチアダンス 年長-小学2年生	16:00~16:45 OXIGENO RV	16:00~16:45 OXIGENO RV	16:15~17:00 バランスボール& トレーニング 久山 由美子 300円	15:10~16:10 Rig yoga KAZUU ※詳細は別紙へ	15:00~15:45 UBOUND 太田 翔平 定員15名 400円		15:45~16:30 アクア ティック スクール	16:00~16:45 RADICAL POWER 45 RV		
16:00																		
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	17:15~17:45 X55 RV	17:15~18:15 キッズチアダンス 小学3年生-小学6年生	17:00~17:45 OXIGENO RV	17:00~17:45 OXIGENO RV	17:15~18:15 キッズチアダンス 小学3年生-小学6年生	17:00~17:45 FIGHT DO45 RV	17:00~17:45 FIGHT DO45 RV	17:15~18:00 エアロミドル 久山 由美子 500円	17:00~18:00 Rig yoga KAZUU ※詳細は別紙へ	17:00~17:45 OXIGENO RV		17:00~18:00 Rig yoga ERINA ※詳細は別紙へ			
18:00	18:00~18:30 UBOUND RV			17:55~18:25 HYPER C RV	18:00~19:00 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ		18:00~18:30 UBOUND RV	18:00~18:30 UBOUND RV	18:00~18:45 MEGADANZ RV	18:00~18:45 MEGADANZ RV	18:30~19:15 MEGADANZ Saori 400円	18:00~19:00 Rig yoga YUKA ※詳細は別紙へ	17:30~19:30 ダイビング講習 予約制	18:10~18:40 AERO RV				
19:00	18:45~19:05 STRETCHI RV	18:45~19:30 Rig yoga AIKO ※詳細は別紙へ	19:20~19:50 基本スイム(4泳法) 無料	19:30~20:00 FIGHT DO 30 齊藤 無料	19:15~20:15 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ	有料スクール 19:10~19:55 enjoy swim	19:15~20:00 RADICAL POWER 45 RV	18:45~19:45 Rig yoga 1.3.5週目 MOMO 2.4週目 AKIKA ※詳細は別紙へ	19:10~19:55 UBOUND Saori 定員15名 400円	18:55~19:55 Rig yoga KANA ※詳細は別紙へ	19:20~19:50 基本スイム (4泳法) 無料	19:30~20:15 SUPNESS Saori 定員10名 1,000円	18:55~19:25 MEGADANZ RV					
20:00	19:15~20:00 RADICAL POWER 45 Saori 400円	19:45~21:00 Rig yoga AIKO ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料	20:15~21:00 UBOUND 太田 翔平 定員15名 400円		20:00~20:45 スキンドライブ 塩見 無料	20:15~21:00 MEGADANZ RV	20:05~21:05 Rig yoga 1.3.5週目 MOMO 2.4週目 AKIKA ※詳細は別紙へ	20:10~21:10 SALSATION YOKO 400円	20:10~21:10 Rig yoga KANA ※詳細は別紙へ	20:00~ 21:00 マスターズ 無料							
21:00	20:15~21:00 FIGHT DO 45 Saori 400円																	
22:00																		

フリー
遊泳