

2022.7~



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	NEW! 9:30~9:50 おはようフィットネス 鉄平 無料																	
11:00	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	10:10~10:55 SUPNESS Saori 定員10名 800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						
12:00	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	11:30~12:20 ZUMBA 野村 純子 300円	11:15~12:15 Rig yoga YOSHIMI ※詳細は別紙へ		11:15~12:00 エアロベリック 浜口 しげ子 400円	11:15~12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	11:10~12:00 ZUMBA 橋本 蘭美 400円						
13:00	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	松山レッスン 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 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 ステップベリック 水本 百合 300円	12:30~13:00 ダンスワークアウト 浜口 しげ子 300円	坂口商店 レッスン2本セット A-B レッスン700円 B-C レッスン600円	12:10~12:50 2/4週目 ラテンエアロ 橋本 蘭美 坂口商店 500円 A	13:00~13:50 1/3週目 グループ パーソナル 島田はつこ 定員8名 1,000円	13:05~13:50 2/4週目 断トレセラバンドを使った トレーニング 奥谷 真由美定員10名 500円	12:30~13:30 SALSATION Yukiko 400円	12:50~13:25 アクア35 野村 純子 300円	
14:00	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	有料スクール 13:10~13:55 enjoy swim	13:15~13:45 RADICAL POWER30 齊藤 無料	14:00~14:45 ボクシングシェイプ 廣岡 美咲 400円	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 フリースタイルダンス 浜口 しげ子 500円	13:20~14:20 ラテンエアロ& コンディショニング 坂口商店 500円	13:40~14:25 アクア45 Saori 400円	13:00~14:00 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	NEW! 13:50~14:35 FIGHT DO 45 arisa 300円	13:50~14:35 Reejam 野村 純子 300円		
15:00	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	14:20~15:00 アクア40 藤本 富士子 400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		14:45~15:45 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 1.3.5週目 MITSUYO 2.4週目 ERINA ※詳細は別紙へ	14:45~15:30 スキンドライブ 塩見 無料	14:00~14:45 1/3週目 セルフコンディショニング 島田はつこ 500円	14:10~14:55 背骨コンディショニング 断トレセラバンドを使った トレーニング 奥谷 真由美定員10名 500円	14:30~15:10 ラテンエアロ 坂口商店 C 400円	15:00~15:45 UBOUND 太田 翔平 定員15名 400円		
16:00	15:25~16:10 エアロミドル 栗津 裕行 400円	15:40~16:50 Rig yoga MARIKA ※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 MARIKA ※詳細は別紙へ		15:20~16:20 SALSATION RUNA 400円			RV 16:00~16:45 OXIGENO			15:10~16:10 Rig yoga KAZUU ※詳細は別紙へ	15:30~16:30 アクア ティック スクール	RV 16:00~16:45 RADICAL POWER 45			
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	NEW! 16:15~16:35 ボクシングオリジナル 鉄平 無料			RV 17:00~17:45 OXIGENO	16:00~17:00 キッズチアダンス 年長-小学2年生		RV 17:00~17:45 FIGHT DO45			16:15~17:00 バランスボール& トレーニング 久山 由美子 300円	16:25~17:25 Rig yoga KAZUU ※詳細は別紙へ	RV 17:00~17:45 OXIGENO	17:00~18:00 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ		
18:00	RV 18:00~18:30 UBOUND			NEW! 16:40~17:10 BMO-アドバンス 鉄平 300円			RV 17:30~18:15 MEGADANZ	17:15~18:15 キッズチアダンス 小学3年生-小学6年生		18:00~18:45 SUPNESS Saori 定員10名 800円			17:15~18:00 エアロミドル 久山 由美子 500円	18:00~19:00 Rig yoga YUKA ※詳細は別紙へ	RV 18:10~18:40 AERO			
19:00	RV 18:45~19:05 STRETCHI	18:45~19:30 Rig yoga MOMO ※詳細は別紙へ	19:20~19:50 基本スイム(4泳法) 無料	RV 18:30~19:00 X55			RV 18:00~18:30 HYPER C			19:10~19:55 FIGHT DO 45 Saori 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	18:30~19:15 MEGADANZ Saori 400円	19:30~20:15 SUPNESS Saori 定員10名 800円	RV 18:55~19:25 MEGADANZ			
20:00	Saoriレッスン 2本セット700円 19:15~20:00 RADICAL POWER 45 Saori 400円	19:45~21:00 Rig yoga MOMO ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料	19:30~20:00 FIGHT DO 30 齊藤 無料		有料スクール 19:10~19:55 enjoy swim	NEW! 19:00~19:45 UBOUND arisa 定員15名 300円			20:10~21:10 SALSATION YOKO 400円	20:05~21:05 Rig yoga 1.3.5週目 MOMO 2.4週目 AKIKA ※詳細は別紙へ	20:00~21:00 マスターズ 無料	19:00~21:00 ダイビング 講習 予約制					
21:00	20:15~21:00 FIGHT DO 45 Saori 400円			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											
22:00																		

フリー
遊泳