

2022.8~



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	9:45~10:05 おはようコンディショニング 鉄平 無料	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								
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	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	11:10~12:00 ZUMBA 橋本 蘭美 400円							9:15~ 12:35 アクア ティック スクール	
12:00	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 ステップベーシック 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 ラテンエアロ 橋本 蘭美 500円						11:30~12:15 ピラティスストレッチ 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 夏菜 500円	有料スクール 13:10~13:55 enjoy swim	13:15~13:45 RADICAL POWER30 斉藤 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 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	13:00~13:50 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	13:00~14:00 背骨 コンディショニング 奥谷 真由美 500円					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	14:20~15:00 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				14:00~14:45 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 断トセバンドを使った トレーニング 奥谷 真由美 定員10名 500円	13:30~14:15 スキンドライブ 塩見 無料				13:50~14:35 FIGHT DO 45 arisa 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 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		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	16:00~16:45 OXIGENO		15:10~15:55 ステップベーシック 未藤 潤子 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	
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																
18:00	RV 18:00~18:30 UBOUND			RV 17:30~18:15 MEGADANZ					RV 17:00~17:45 OXIGENO										
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															
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 斉藤 無料		有料スクール 19:10~19:55 enjoy swim	19:00~19:45 UBOUND arisa 定員15名 300円												
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			20:05~21:05 Rig yoga 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									
22:00																			

フリー
遊泳