

2022.9~



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 おはようフィットネスクラブ 鉄平	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	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	10:20~10:55 アクア35 野村純子 300円	10:30~11:30 Rig yoga IKUMI 1.3.5週目 2.4週目 MARIKA ※詳細は別紙へ	10:20~11:05 SUPNESS arisa 定員10名 800円	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			
11:15~12:00 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	11:45~12:45 Rig yoga IKUMI 1.3.5週目 2.4週目 MARIKA ※詳細は別紙へ	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	12:50~13:25 アクア35 野村 純子 300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	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	13:30~14:15 SALSATION Yukiko 400円	13:50~14:35 FIGHT DO 45 arisa 300円					
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	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	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	14:30~15:10 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					
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	14:45~15:00 アクア45 藤本 富士子 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	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	16:00~16:45 RADICAL POWER 45					
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	16:00~17:00 キッズチアダンス 年長-小学2年生	16:00~16:45 OXIGENO	17:00~17:45 FIGHT DO45	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	17:00~17:45 OXIGENO	17:00~18:00 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ				
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 17:30~18:15 MEGADANZ	RV 18:00~19:00 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ	15:45~19:05 アクア ティック スクール	RV 17:00~17:45 OXIGENO	17:15~18:15 キッズチアダンス 小学3年生-小学6年生	RV 18:00~18:30 HYPER C	Saoriレッスン 2本セット1000円 18:10~18:55 SUPNESS Saori 定員10名 800円	18:55~19:55 Rig yoga KANA ※詳細は別紙へ	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					
18:00~18:30 UBOUND			RV 18:30~19:00 X55	RV 19:15~20:15 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ		RV 19:00~19:45 SUPNESS arisa 定員10名 800円	19:00~19:45 Rig yoga 1.3.5週目 MOMO 2.4週目 AKIKA ※詳細は別紙へ	RV 19:10~19:55 UBOUND Saori 400円	19:10~19:55 UBOUND Saori 400円	19:00~21:00 ダイビング 講習 予約制	18:45~19:05 STRETCHI	18:45~19:30 Rig yoga MOMO ※詳細は別紙へ	RV 18:55~19:25 MEGADANZ	19:15~20:00 FIGHT DO 45 Saori 400円	19:15~20:00 基本スイム(4泳法) 無料	19:30~20:15 SUPNESS Saori 定員10名 800円	19:30~20:15 SUPNESS Saori 定員10名 800円	
20:15~21:00 FIGHT DO 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	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	20:05~20:45 スキンドライブ 塩見 無料	20:05~20:50 UBOUND arisa 定員15名 300円	20:05~21:05 Rig yoga 1.3.5週目 MOMO 2.4週目 AKIKA ※詳細は別紙へ	20:10~21:10 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								
22:00																		

フリー
遊泳