

2022.10～



# 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	9:40~10:00 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	10:00~11:00 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	9:50~10:50 ヨガ 乾 麻子 400円	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	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	11:15~12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	11:15~12:00 エアロベージュ 浜口 しげ子 400円	11:10~12:00 ZUMBA 橋本 蘭美 400円							
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	12:30~13:00 ステップベージュ 水本 百合 300円	12:30~13:00 ステップベージュ 水本 百合 300円	13:00~14:00 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	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	13:10~13:55 enjoy swim 有料スクール	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ピギナー MITSURU 400円 ※5週目休講	13:15~14:00 HIPHOPピギナー 浜口 しげ子 500円	13:40~14:20 アクア40 Saori 400円	13:00~14:00 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 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						
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	14:00~14:45 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	14:30~15:30 Rig yoga AYUMI ※詳細は別紙へ	14:40~15:30 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	14:45~15:30 スキンドライブ 塩見 無料	14:10~14:55 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 2/4週目 パランスボール & トレーニング 久山 由美子 300円	14:30~15:15 ラテンアーク 坂口商店 500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 MARICA ※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	16:00~17:00 キッズチアダンス 年長-小学2年生	16:00~16:45 MEGADANZ	16:45~17:35 Rig yoga RIHO ※詳細は別紙へ	16:05~16:50 ミドルエアロ 久山 由美子 500円	16:25~17:25 Rig yoga KAZUU ※詳細は別紙へ	16:00~16:45 RADICAL POWER 45				
16:00	16:45~17:45 キッズ空手		15:45~19:05 アクア ティック スクール	17:30~18:15 X55	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	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	17:00~17:45 OXIGENO	18:00~18:45 RADICAL POWER	18:00~19:00 Rig yoga YUKA ※詳細は別紙へ	16:50~17:45 アクア ティック スクール	17:00~17:45 MEGADANZ	17:00~18:00 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ				
17:00	18:00~18:45 UBOUND	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	18:30~19:00 MEGADANZ	19:15~20:15 Rig yoga MEI ※詳細は別紙へ	19:10~19:55 enjoy swim 有料スクール	19:00~19:45 SUPNESS arisa 定員10名 800円	19:00~19:45 SUPNESS arisa 定員10名 800円	19:00~19:45 SUPNESS Saori 400円	18:55~19:55 Rig yoga KANA ※詳細は別紙へ	19:30~20:15 SUPNESS Saori 定員10名 800円	19:00~21:00 ダイビング 講習 予約制	18:10~18:40 AERO	18:55~19:25 OXIGENO				
18:00		19:15~20:00 RADICAL POWER Saori 400円	20:00~21:00 マスターズ 無料	19:30~20:00 FIGHT DO 30 斉藤 無料	20:00~21:00 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	20:05~20:50 UBOUND arisa 定員15名 300円	20:05~21:05 Rig yoga MOMO 2.4週目 AKIKA ※詳細は別紙へ	20:00~20:45 UBOUND Saori 定員15名 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							
19:00		20:15~21:05 ZUMBA 柴田 竜一 400円																
20:00																		
21:00																		
22:00																		

フリー  
遊泳