



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月			火			木			金			土			日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
								フリー 遊泳なし											
9:15～9:45 サウンドフープ 小南 佳世 300円										9:15～10:05 リフレッシュヨガ 小西 千佳子 400円						Toshikoレッスン 2本セット700円			
10:00～10:50 リメイクボディヨガ 小南 佳世 500円				9:50～10:30 朝ヨガ 原 ももこ 500円	9:30～10:45 e-swim 田村												HF24BOX 10:00～ おはようヨガ	9:30～11:40 アクアティック スクール	
							10:15～11:00 シェイプ体操 杉本 道代 600円		10:15～11:15 ハワイアンフラ 長尾正美 500円								10:30～11:15 1/3/5週目 SALSATION ROOZ 2/4週目 SALSATION CHOREOLOGY Toshiko 400円		
11:00～11:30 コンフィーストレッチ 小南 佳世 200円	HF24BOX 11:00～ ストレッチ			HF24BOX 11:00～ ピラティス	11:00～11:30 クロール基礎 寺井 達彦 500円					10:45～11:30 UBOUND 寺井 達彦 700円							HF24BOX 11:00～ ダンス		
					11:30～12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円				HF24BOX 11:30～ ストレッチ										
	HF24BOX 12:00～ ダンス				12:00～12:30 バタフライ基礎 寺井 達彦 500円					11:25～12:55 高橋ヨガ *3ヶ月クール	HF24BOX 12:00～ サーキットトレーニング								
12:30～13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円			12:00～13:00 大人のバレエ 阿部 陽子 800円						12:25～13:15 背骨 コンディショニング 奥谷 真由美 500円		HF24BOX 12:45～ 燃焼系						HF24BOX 12:30～ サーキットトレーニング		
		12:45～13:15 アクアビクス30 愛場 和香子 500円		13:05～13:35 大人のバレエフロア 阿部 陽子 400円	13:00～13:45 ZUMBA 塚崎 有子 600円														
	13:30～14:30 リフレッシュ YOGA 種村 貴美 1,000円						13:30～14:15 ZUMBA 松本 崇 500円	13:30～14:15 身体ほぐし 愛場 和香子 500円								13:00～14:00 キッズ英語空手 林	HF24BOX 13:30～ ストレッチ		
															</				

※(月)(火)(金)18:40~20:40フリー遊泳の利用が1レーンのみとなります。