

2023.12



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																Toshikoレッスン 2本セット 700円		
											9:15~10:05 リフレッシュヨガ 小西 千佳子 400円					9:15~10:15 SALSATION Toshiko 500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				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							HF24BOX 10:00~ おはようヨガ	9:30~11:40 アクアティック スクール
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								
					12:00~12:30 バタフライ基礎 寺井 達彦 500円													
12:30~13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円	HF24BOX 12:00~ ダンス		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 12:30~ サーキットトレーニング	
		12:45~13:15 アクアピクス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																	
		14:00~14:40 クロール・背泳ぎ 原 ももこ 500円	13:50~14:20 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400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									HF24BOX 13:30~ ストレッチ		
		14:40~15:10 平泳ぎ 原 ももこ 500円		14:00~14:50 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円	14:00~14:45 AQUA ZUMBA 塚崎 有子 600円													
	HF24BOX 15:00~ 燃焼系		15:00~15:30 初級STEP 高島 玲佳 400円															
	HF24BOX 15:45~ ボクシングエクササイズ		15:45~16:35 STEP 高島 玲佳 1,000円	HF24BOX 16:15~ ダンス		15:45~16:45 RADICAL POWER 60 片野 美代子 700円												
	HF24BOX 16:50~ ピラティス																	
		15:30~20:30 アクアティック スクール			15:30~20:30 アクアティック スクール													
19:00~20:00 2/4週目 RADICAL POWER60 1/3/5週目 ヨガ 福原 秀行 700円	19:00~19:50 HIP HOP KUMI 800円					18:30~19:30 高橋ヨガ *3ヶ月クール	18:45~19:35 HIP HOP KUMI 800円									HF24BOX 19:00~ 燃焼系		
				HF24BOX 19:30~ 初級ダンス エアロ		19:45~20:45 SALSATION Toshiko 500円				HF24BOX 19:30~ 燃焼系								

※(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。