

2024.1



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
9:00																		
9:15	9:15~9:45 サウンドファープ 小南 佳世 300円																	
10:00	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														
10:15					9:30~10:45 e-swim 田村													
11:00	11:00~11:30 コンフィーストレッチ 小南 佳世 200円	HF24BOX 11:00~ 燃焼系		HF24BOX 11:00~ ピラティス														
11:15					11:00~11:30 クロール基礎 寺井 達彦 500円													
11:30					11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円													
12:00					12:00~12:30 パタフライ基礎 寺井 達彦 500円													
12:30	12:30~13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円	HF24BOX 12:30~ ダンス		12:00~13:00 大人のバレエ 阿部 陽子 800円														
13:00					13:05~13:35 大人のバレエフロア 阿部 陽子 400円													
13:15					13:00~13:45 ZUMBA 塚崎 有子 600円													
14:00	13:30~14:30 リフレッシュ YOGA 種村 貴美 1,000円			13:50~14:20 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円														
14:15				14:00~14:40 クロール・背泳ぎ 原 ももこ 500円														
14:30				14:40~15:10 平泳ぎ・パタフライ 原 ももこ 500円														
15:00	14:45~15:30 UBOUND 寺井 達彦 700円	HF24BOX 15:00~ 燃焼系		15:00~15:30 初級STEP 高島 玲佳 400円														
15:15																		
16:00																		
16:15																		
17:00																		
18:00																		
19:00	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																
20:00																		

フリー
遊泳なし

※(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。