

2024.5



# 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																		
9:15~9:45	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	HF24BOX 10:00~ ダンスエアロ		9:50~10:30 朝ヨガ 原 ももこ 500円	HF24BOX 10:00~ ボディデザイン	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				9:30~10:45 e-swim 田村												
12:00																		
12:00~12:30						11:00~11:30 クロール基礎 寺井 達彦 500円												
13:00						11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円												
13:00~13:00	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		12:00~12:30 パタフライ基礎 寺井 達彦 500円												
14:00																		
14:00~14:30	リフレッシュ YOGA 種村 貴美 1,000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													
15:00				13:50~14:20 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円														
14:45~15:30	UBOUND 寺井 達彦 700円	HF24BOX 15:00~ 燃焼系		14:00~14:40 クロール・背泳ぎ 原 ももこ 500円		14:00~14:45 AQUA ZUMBA 塚崎 有子 600円												
16:00				14:40~15:10 平泳ぎ・パタフライ 原 ももこ 500円														
16:00~16:00				NEW! 15:00~15:30 1/3/5週目 初級STEP 400円														
17:00				15:00~15:40 2/4週目 初級STEP 600円														
18:00				高島玲佳														
19:00				15:50~16:40 オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000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。