

2024.7



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

時間	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 サウンドフープ 小南 佳世 300円															Toshikoレッスン 2本セット700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										9:15~10:15 SALSATION Toshiko 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	11:00~11:30 コンフィートストレッチ 小南 佳世 200円	HF24BOX 11:00~ 有酸素運動			11:00~11:30 クロール基礎 寺井 達彦 500円	寺井レッスン 3本セット1,200円				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 骨盤スッキリ 楽々EX 奥村 純子 500円		10:30-11:15 SALSATION CHOREOLOGY Toshiko 400円	HF24BOX 11:00~ ダンス			
12:00					11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円	11:30~ ストレッチ				10:30~12:00 高橋ヨガ *3ヶ月クール	10:45~11:30 UBOUND 寺井 達彦 700円			11:30~12:30 カラダデザイン 奥村 純子 1,000円						
13:00	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		11:00~12:00 パタフライ基礎 寺井 達彦 500円				12:20~13:10 背骨 コンディショニング 奥谷 真由美 500円			12:40~13:10 バランスボール 小南 佳世 300円			13:00~14:00 キッズ英語空手 林	HF24BOX 12:30~ サーキットトレーニング			
14:00	13:45~14:45 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		13:05~13:35 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					13:30~14:15 ZUMBA 松本 崇 500円	13:30~14:30 ボディ コンディショニング YOGA 種村 貴美 1,000円			13:20~13:50 コンフィートストレッチ 小南 佳世 200円				HF24BOX 13:30~ ストレッチ		
15:00	14:45~15:30 UBOUND 寺井 達彦 700円	HF24BOX 15:30~ ボディデザイン	14:40~15:10 平泳ぎ・パタフライ 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	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				14:15~15:00 カラダメンテ shoco 700円			14:00~15:00 2/4週目 RADICAL POWER 60 1/3/5週目 ファイ ティングシェイプ 福原 秀行 800円	14:10~15:00 リメイク ボディヨガ 小南 佳世 500円				HF24BOX 14:30~ エアロピクス 初級		
16:00				15:00~15:30 1/3/5週目 初級STEP 400円 15:00~15:40 2/4週目 初級STEP 600円 高島玲佳						15:15~16:00 ピラティス shoco 700円	15:15~ サーキットトレーニング		15:15~16:00 1/3/5週目 ZUMBA 2/4週目 FIGHT DO 松本 崇 500円	15:15~ 有酸素運動					HF24BOX 15:15~ 有酸素運動	
17:00				15:50~16:40 オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000円	HF24BOX 16:15~ ダンス					16:15~17:00 HI&LOWエアロ shoco 700円	HF24BOX 16:15~ 有酸素運動		16:15~17:00 太極拳 松本 崇 500円	HF24BOX 16:15~ エアロピクス 初級					HF24BOX 16:00~ サーキットトレーニング	
18:00			15:30~20:30 アクアティック スクール								HF24BOX 17:15~ サーキットトレーニング				14:00~20:30 アクアティック スクール				HF24BOX 17:00~ 初級ダンス エアロ	
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								16:30~20:30 エキスパート									HF24BOX 18:00~ ストレッチ	
20:00									18:30~19:30 高橋ヨガ *3ヶ月クール	18:45~19:35 HIP HOP KUMI 800円									HF24BOX 19:30~ 初級ダンス エアロ	
									有料スクール 18:30~19:30 高橋ヨガ *3ヶ月クール										HF24BOX 18:30~ STEP	
																			HF24BOX 19:30~ ダンス	

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。