

2024.8



# 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																Toshikoレッスン 2本セット 700円			9:00				
9:15~9:45	サウンドファープ 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			
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			10:15~11:00 シェイプ体操 杉本 道代 600円										9:15~10:15 SALSATION Toshiko 500円				
11:00	11:00~11:30 コンフィストストレッチ 小南 佳世 200円	HF24BOX 11:00~ 有酸素運動				9:30~10:45 e-swim 田村			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		9:30~11:40 アクアティック スクール		
12:00						11:00~11:30 クロール基礎 寺井 達彦 500円														10:30~11:15 SALSATION CHOREOLOGY Toshiko 400円			
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		11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円			11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円														
13:00						12:00~12:30 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														
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														
14:45~15:30	UBOUND 寺井 達彦 700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	14:00~14:50 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 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														
15:00			14:45~15:10 平泳ぎ・パタフライ 原 ももこ 500円	15:00~15:30 1/3/5週目 初級STEP 400円																			
16:00				15:00~15:40 2/4週目 初中級STEP 600円																			
17:00				高島玲佳																			
18:00				15:50~16:40 オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000円																			
19:00				HF24BOX 16:15~ ダンス																			
20:00				15:30~16:40 オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000円																			

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。