

2024.10



# 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																			9:00
9:15	9:15~9:45 サウンドフープ 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			10:15~11:00 シェイプ体操 杉本 道代 600円										
10:30						9:30~10:45 e-swim 田村			10:15~11:15 ハイアンフラ 長尾正美 500円										
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~ 有酸素運動		11:00~ ダンスエアロ		11:00~11:30 クロール基礎 寺井 達彦 500円			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						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															
13:30				13:50~14:20 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400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	14:00~14:50 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 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 15:30~ ボディデザイン		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															
15:30																			
16:00				15:50~16:40 オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000円	HF24BOX 16:15~ ダンス														
16:30																			
17:00																			
18:00			15:30~20:30 アクアティック スクール																
18:30																			
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																	
19:30																			
20:00				HF24BOX 19:30~ 初級ダンス エアロ															

※(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。