2024.11

SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月

Aスタジオ
- 9:15〜9:45 サウンドフープ 小南 佳世 300円
- 10:00〜10:50 リメイクボディヨガ 小南 佳世 500円
- 11:00〜11:30 コンフィーストレッチ 小南 佳世 200円
- 12:30〜13:00 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
- 19:00〜20:00 2/4週目 RADICAL POWER60 1/3/5週目 ヨガ 福原 秀行 700円

Bスタジオ
- HF24BOX 10:00〜 ダンスエアロ
- HF24BOX 11:00〜 有酸素運動
- HF24BOX 12:30〜 ダンス
- 13:45〜14:45 リフレッシュYOGA 種村 貴美 1,000円
- HF24BOX 15:30〜 ボディデザイン
- HF24BOX 16:00〜 有酸素運動
- 19:00〜19:50 HIP HOP KUMI 800円

プール
- 14:00〜14:40 クロール・背泳ぎ 原 ももこ 500円
- 14:40〜15:10 平泳ぎ・バタフライ 原 ももこ 500円
- 15:30〜20:30 アクアティックスクール

火

Aスタジオ
- 9:50〜10:30 朝ヨガ 原 ももこ 500円
- 12:00〜13:00 大人のバレエ 阿部 陽子 800円
- 13:05〜13:35 大人のバレエフロア 阿部 陽子 400円
- 13:50〜14:20 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円
- 15:00〜15:30 1/3/5週目 初級STEP 400円
- 15:00〜15:40 2/4週目 初中級STEP 600円 高島玲佳
- 15:50〜16:40 オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000円

Bスタジオ
- HF24BOX 10:00〜 ボディデザイン
- HF24BOX 11:00〜 ダンスエアロ
- 13:00〜13:45 ZUMBA 塚崎 有子 600円
- 14:00〜14:50 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円
- HF24BOX 16:15〜 ダンス
- HF24BOX 19:30〜 初級ダンスエアロ

プール
- 有料スクール 9:30〜10:45 e-swim 田村
- 寺井レッスン 3本セット1,200円
  - 11:00〜11:30 クロール基礎 寺井 達彦 500円
  - 11:30〜12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円
  - 12:00〜12:30 バタフライ基礎 寺井 達彦 500円
- 14:00〜14:45 AQUA ZUMBA 塚崎 有子 600円
- 15:30〜20:30 アクアティックスクール

木

Aスタジオ
- 10:15〜11:00 シェイプ体操 杉本 道代 600円
- 13:30〜14:15 ZUMBA 松本 崇 500円
- 15:45〜16:45 RADICAL POWER 60 片野 美代子 700円
- 有料スクール 18:30〜19:30 高橋ヨガ ＊3ケ月クール

Bスタジオ
- 10:15〜11:15 ハワイアンフラ 長尾正美 500円
- HF24BOX 11:30〜 ストレッチ
- 12:20〜13:10 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円
- 14:00〜15:00 ボディコンディショニングYOGA 種村 貴美 1000円
- 18:45〜19:35 HIP HOP KUMI 800円

プール
- 15:30〜20:00 アクアティックスクール

金

Aスタジオ
- 有料スクール 10:30〜12:00 高橋ヨガ ＊3ケ月クール
- 14:15〜15:00 カラダメンテ shoco 700円
- 15:15〜16:00 ピラティス shoco 700円
- 16:15〜17:00 HI&LOWエアロ shoco 700円

Bスタジオ
- 9:15〜10:05 リフレッシュヨガ 小西 千佳子 400円
- 10:45〜11:30 UBOUND 寺井 達彦 700円
- HF24BOX 12:00〜 ボディデザイン
- HF24BOX 13:00〜 有酸素運動
- HF24BOX 14:00〜 STEP
- HF24BOX 15:15〜 サーキットトレーニング
- HF24BOX 16:15〜 有酸素運動
- HF24BOX 17:15〜 サーキットトレーニング
- HF24BOX 19:30〜 有酸素運動

プール
- 15:30〜20:30 アクアティックスクール

土

Aスタジオ
- 10:30〜11:15 骨盤スッキリ 楽々EX 奥村 純子 500円
- 11:30〜12:30 カラダデザイン 奥村 純子 1,000円
- 12:40〜13:10 バランスボール 小南 佳世 300円
- 13:20〜13:50 コンフィーストレッチ 小南 佳世 200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
- 15:15〜16:00 1/3/5週目 ZUMBA 2/4週目 FIGHT DO 松本 崇 500円
- 16:15〜17:00 太極拳 松本 崇 500円

Bスタジオ
- 有料スクール 13:00〜14:00 キッズ英語空手 林
- 14:10〜15:00 リメイクボディヨガ 小南 佳世 500円
- HF24BOX 15:15〜 有酸素運動
- HF24BOX 16:15〜 エアロビクス初級
- HF24BOX 17:30〜 ストレッチ
- HF24BOX 18:30〜 STEP
- HF24BOX 19:30〜 ダンス

プール
- 9:30〜12:50 アクアティックスクール
- 14:00〜20:30 アクアティックスクール

日

Aスタジオ
- Toshikoレッスン 2本セット700円
  - 9:15〜10:15 SALSATION Toshiko 500円
  - 10:30-11:15 SALSATION CHOREOLOGY Toshiko 400円
- 16:00〜17:00 2/4週目 ファイティングシェイプ 1/3/5週目 RADICAL POWER 福原 秀行 800円

Bスタジオ
- HF24BOX 10:00〜 おはようヨガ
- HF24BOX 11:00〜 ダンス
- HF24BOX 12:30〜 サーキットトレーニング
- HF24BOX 13:30〜 ストレッチ
- HF24BOX 14:30〜 エアロビクス初級
- HF24BOX 16:00〜 サーキットトレーニング
- HF24BOX 17:00〜 初級ダンスエアロ
- HF24BOX 18:00〜 ストレッチ
- HF24BOX 19:00〜 筋力トレーニング

プール
- 9:30〜11:40 アクアティックスクール
- 14:00〜17:20 アクアティックスクール

※(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。